Juanjo Pineda Vera

EXPLORA MINDFULNESS

Piensa menos, siente más

Gracias por el regalo que es la vida,

voy a aprovechar y saborear cada instante,

hacer que los momentos sean memorables.



Necesitamos personas exploradoras preparadas para colorear el mundo con entusiasmo, que transformen límites en posibilidades, que quieran crear espacios amables donde podamos desarrollarnos y crecer tal y como queremos ser. Necesitamos MARAVILLA, la magia es posible si preparas tu corazón para sentir y tu mente para observar. Algunas veces prefiero sentir esa magia antes que conocer el truco, me hace sonreír.

Juanjo Pineda Vera

EXPLORA
MINDFULNESS

Piensa menos, siente más

Gracias por el regalo que es la vida,

voy a aprovechar y saborear cada instante,

hacer que los momentos sean memorables.



Necesitamos personas exploradoras preparadas para colorear el mundo con entusiasmo, que transformen límites en posibilidades, que quieran crear espacios amables donde podamos desarrollarnos y crecer tal y como queremos ser. Necesitamos MARAVILLA, la magia es posible si preparas tu corazón para sentir y tu mente para observar. Algunas veces prefiero sentir esa magia antes que conocer el truco, me hace sonreír.

Juanjo Pineda Vera

EXPLORA MINDFULNESS

Piensa menos, siente más

Gracias por el regalo que es la vida,

voy a aprovechar y saborear cada instante,

hacer que los momentos sean memorables.



Necesitamos personas exploradoras preparadas para colorear el mundo con entusiasmo, que transformen límites en posibilidades, que quieran crear espacios amables donde podamos desarrollarnos y crecer tal y como queremos ser. Necesitamos MARAVILLA, la magia es posible si preparas tu corazón para sentir y tu mente para observar. Algunas veces prefiero sentir esa magia antes que conocer el truco, me hace sonreír.



Soy persona y ahora mismo estoy cambiando, cuando vuelva a leer esto las palabras activarán en mi mente pensamientos parecidos y algunos diferentes.

Acepto el cambio si quiero fluir.

Soy una persona, soy mente, cuerpo, palabras, emociones, energía y espíritu. Esto me hace sentir parte de algo más grande, estamos hechos de lo mismo y nacimos para conectarnos, seamos conscientes de esto. Cada palabra pronunciada influye en alguien, cada gesto enciende algo en alguien.

Todo está conectado.

Dedica tiempo a conocerte y sabrás cómo es el mundo que te rodea, las sensaciones que te abrazan, las posibilidades que se encienden y los límites que se apagan. El gran misterio de la vida es incomprensible y tiene que ver con el amor. Te reto a conocerte, a pararte y a moverte, a dejarte sorprender por algo nuevo, a respirar.

La vida es una continua interacción de polaridades, luz y sombra, día y noche, nos pasamos la vida separando algo que está unido, intentamos descifrar los códigos que dan lugar al origen en lugar de

disfrutar del espectáculo que es la naturaleza, necesitamos más consciencia, permanecer atentos y fluir con la vida.

Antes de empezar quiero avisarte de algo, este es un libro especial, raro, inaudito. Te pido que pares, que leas despacio, que saborees las palabras. Te pido que mantengas la atención y te dejes sorprender. Verás dibujos y palabras que parecerán desconectados, está diseñado así, para descolocar y después colocar. Las tramas se unirán y cobrarán sentido mientras lees. La mente quiere avanzar rápido, pensar rápido y controlar, saber, medir, poner significados y entender lo que ocurre. A tu mente le cuesta observar sin más, le resulta complejo estar en presente sin más. En este libro te lo voy a demostrar y te darás cuenta cuando estés leyendo, bueno, esa es mi intención, lo mismo sucede.

Meditar es habitar la mente, es solo una parte. La actitud mindfulness es estar preparado y vivir en momento presente, vamos a comprobarlo, vamos a explorar.

¿Qué puedes encontrar en este libro?

Vas a encontrar palabras que te pueden servir para sonreír y serenar, para comenzar a entrenar la actitud mindfulness, ideas para practicar en casa, además de diferentes experiencias y ejercicios vinculados al mundo del desarrollo personal, la relajación y el bienestar, están presentadas dentro de una metodología concreta que llamamos «Explora mindfulness».

Pienso que esta actitud es algo más que meditar y cerrar los ojos.

Este es el resultado de más de una década de trabajo personal dedicado a mostrar los beneficios de cultivar la atención, identificar y regular emociones, reducir estrés mediante sencillos ejercicios mentales, entrenar la consciencia postural, el lenguaje no verbal y el uso efectivo de la respiración para fluir tensiones, también aplicar el sentimiento positivo para conectar personas de forma saludable dentro de equipos de trabajo, en empresas, colegios y entidades deportivas. Todo este trabajo está dentro de lo que llamamos «Explora mindfulness» y quiero ponerlo a vuestra disposición hoy, aquí, ahora.

Me encantaría que vieras esto como una posibilidad de hacer algo distinto que te puede traer resultados diferentes para animarte a explorar formas de conseguir relajación, serenarte, despertar en ti capacidades, encender esas habilidades que tienes para vivir mejor.

Es posible que recuerdes algo leyendo este libro.

Sean personas bienvenidas.

¿Para qué te puede servir este libro?

Para reflexionar, para consultar frases que te impulsen y te den ideas para llevar a la acción y cambiar o mantener tu vida como está. Puede servirte para entrenar una forma de vivir el presente y conocerte mejor, apreciar más el mundo que te abraza y, a veces, te rodea. Puede servirte para conocer ejercicios que te ayuden a relajar y reducir estrés, para saber qué hacer con los pensamientos y usar la respiración para relajarte. Para ser más consciente y encontrar aquí un motivo para hacer algo saludable, creativo, pacífico y benevolente. Para empezar a contagiar más cariño, amabilidad, generosidad y respeto. Para saber conectar con las personas, unir equipos de trabajo y motivar. Quiero que sea un libro práctico, que puedas usarlo como guía de ejercicios y consulta de reflexión personal, quiero que lo tomes como un montón de opiniones que puedes modificar o hacerlas tuyas.

¿Qué quieres hacer con lo que identifiques?

Haz que el momento sea memorable.

¿Ves la vida como un problema a resolver o como si fuera un misterio a explorar?



Nuria Molina

28 de septiembre de 1975 | Terapeuta, formadora, activista del SER que se ES Co-directora del Kairós Institut

Tuve el honor de formarme con Nuria en el máster de Ecología Emocional desde 2012 hasta 2014, me enseñó a ver el mundo como un misterio para curiosear, lleno de diversidad, me invitó a ver sus diferentes posibilidades e infinitos matices. Cada palabra es un aprendizaje y cada opinión es un tesoro, solo tienes que escuchar con la mente preparada. Ella tiene la mentalidad de una principiante exploradora y el espíritu determinante que permite emprender cualquier aventura, incluso la más atrevida que es conocerse a uno mismo. Esta frase abrió mi corazón y lo preparó para empezar un nuevo camino lleno de misterio, eso redujo los problemas.

El colibrí te propone entrenar y persistir



Cuando abras una página y te encuentres un colibrí significará que lo que vas a leer puede servirte para cambiar rutinas y construir hábitos saludables y amables. Necesitarás persistir, repetir y ser constante en la práctica. Serán pequeños entrenamientos, visualizaciones, meditaciones para realizar y conseguir bienestar.

Ámbito mente y cuerpo

La tortuga te invita a leer y a reflexionar con paciencia



Cuando veas a la tortuga esta te avisará de que vas a necesitar paciencia. Quiere que leas lo que aparezca con lentitud y te permitas reflexionar, volver a leer y dejar que encienda la mente, pensar y respirar las frases que veas en las páginas con una tortuga. Serán frases de escritores y filósofos, historiadores, maestros y personas que ayudaron a crear la actitud mindfulness.

Ámbito de la mente

La mariposa te hará mover y cambiar



La mariposa es símbolo de belleza y transformación. Te va a invitar a realizar ejercicios para cambiar y regular emociones, para sentir y ser más consciente. Te acompañará en las páginas que contengan movimientos del cuerpo y entrenamiento dinámico para crear consciencia corporal.

Ámbito del cuerpo y las emociones

Los símbolos

Símbolos que te vas a encontrar en este libro

Quiero descifrarte los símbolos que te vas a encontrar en este viaje único hacia el bienestar. Corresponden a propuestas, invitaciones y recomendaciones para vivir, sentir y entrenar la experiencia relacionada con mindfulness. Estos tres símbolos te van a acompañar y cada uno significa algo distinto.

Somos seres humanos y nos encanta conectar, conocer, curiosear y establecer vínculos. Si quieres practicar la actitud mindfulness es bueno que sepas que necesitamos construir estos vínculos con valores amables, crear lazos llenos de respeto, confianza, creatividad, benevolencia y compasión.

Juntos es mejor.

Somos seres sociales y vivimos en comunidades, grupos, tribus, equipos, vecinos, amigos, familias. Para que esto se produzca necesitamos algo fundamental: comunicarnos. Lo hacemos a través de dar significado a lo que percibimos, es decir, necesitamos palabras para explicar el mundo, gestos y acciones que las personas puedan comprender. Por este motivo usamos signos, señales y símbolos que validamos, confrontamos y ponemos en común.

Los signos son sencillamente representaciones que nos dan información del mundo más material, el que podemos medir y tocar.

Las señales son signos que tienen como finalidad provocar una acción.

Los símbolos son conceptos y signos que aparecen en nuestra mente, los creamos dotándolos de significado y están impregnados de valores y representaciones vinculadas con emociones. Evocan metáforas, tienden la mano a los cuentos y las historias maravillosas. En muchas ocasiones les encanta esquivar a la lógica previsible y se esconden en el corazón.

Como vas a leer en el capítulo dedicado a la mente, los símbolos suelen tener el poder de saltarse nuestra parte más racional, la mente está llena de símbolos que hemos fijado casi sin darnos cuenta en varias etapas de nuestras vidas. Conectan pensamientos y crean un complejo sistema que rige nuestras acciones, los símbolos, las señales y los signos son más importantes de lo que parece, también lo volverás

a leer más adelante.

He elegido estos tres símbolos para que te acompañen a practicar y vivir ejercicios que pueden ayudarte a sentir bienestar, a encontrar reflexiones que te sirvan para realizar acciones diferentes que te posibiliten resultados diferentes. Si quieres que cambie algo en tu vida debes prepararte para hacer algo distinto a lo que estás haciendo. Aquí te dejaré pautas para entrenar esto con meditaciones, respiraciones y visualizaciones.

Te invito a descubrir lo que hay detrás de los símbolos que más usas, de esos signos que están en tu vida y configuran lo que eres. Elige cualquiera de los que conoces.

También eres los poderosos pensamientos que ahora mismo se activaron en tu mente al leer esto.

¿Qué símbolo usas más y qué significado tienen para ti? ¿Qué símbolo asocias a la confianza? ¿Cuál a la serenidad? ¿Y a la determinación?

Parafraseando a Obi-Wan Kenobi: «¡Usa los símbolos, Luke!»

Puedes usarlos como ideas que te den fuerza y repetirlos en la mente, si aplico persistencia y entreno esos símbolos darán resultado. Cuando necesito conectar con la fuerza pienso en la mirada del tigre.

Capítulo 1 ¿Qué es mindfulness?



Me parece difícil encontrar una palabra en español que defina con exactitud lo que significa mindfulness. Algunos sociólogos, psicólogos y muchos especialistas en las ciencias sociales del comportamiento humano están de acuerdo en definir y traducir esta palabra anglosajona como «atención plena». Personalmente me quedo con la definición que me regaló Elena Gutiérrez, una magnífica psicóloga y coach. Fue un día cualquiera paseando por Madrid. Estábamos conversando sobre el impacto de la relajación y la meditación en el cuerpo. Elena me dijo algo así: «Mindfulness es algo muy distinto de la relajación, es una actitud, es una experiencia vital, una forma de vivir, la relajación es uno de los beneficios de practicar la actitud mindfulness».

Mindfulness es practicar a cada momento la conciencia de principiante y el corazón pleno, dice el Dr. Jon Kabat-Zinn. Es redescubrir la paz por ti mismo a través de practicar estados mentales llenos de atención, dice el profesor emérito de psicología clínica de Oxford, Mark Williams. Mindfulness es la plena conciencia, la atención centrada en este preciso momento sin juzgar la experiencia, dice la doctora Patrizia Collard.

La actitud mindfulness tiene que ver con saborear los momentos, hacer que sean memorables, recuerdo al fabuloso José Luis Hidalgo pronunciando estas palabras. Es habitar la mente y regular las emociones para visitar nuestro centro, ese lugar donde todo es posible en calma. Es respirar de forma consciente y elegir una forma amable

de crear lazos que conectan con las personas. Es ser consciente de las palabras que digo y de su influencia en mí mismo y en las personas. Es escuchar. Es crear posibilidades con una mente serena y abierta a la diversidad, es meditar, observar más y enjuiciar menos, sentir más y pensar menos, amar.

Si tuviera un minuto para explicar qué es mindfulness elegiría esta última definición y después cerraría los ojos, respiraría profundamente y disfrutaría de los 30 segundos que me quedarían.

Hagamos un poco de historia

Quiero empezar ofreciéndote una ubicación histórica que puede definir el origen de este nuevo despertar por la meditación, la atención y la consciencia, que son fuente de bienestar. Como en el resto de libro que vas a leer, te pido que tengas una voluntad amable para recibir esta opinión y permitir que encienda en ti una nueva visión o sencillamente dejarla estar.

Vamos a hacer un poco de historia para contextualizar el origen de esta experiencia. En la época de Buda, hace unos 2.500 años, existía la creencia de que se podía conseguir disfrutar de un estado de paz absoluto en el que nos podíamos liberar de cualquier sufrimiento para conseguir la iluminación, que llamaban Nirvana. Es algo así como conseguir el cese total del sufrimiento, soltar apegos y aquello que nos ancla a la vida material.

¿Te imaginas dejar de sufrir?

El origen del mindfulness

Estas creencias se traspasaban en modo de enseñanzas de maestro a discípulo por vía oral, en su mayor parte, estaban configuradas en cuatro partes diferenciadas y, al mismo tiempo, unidas.

Eran las cuatro grandes verdades: toda existencia es sufrimiento, el origen del sufrimiento es el anhelo, el sufrimiento puede extinguirse haciendo desaparecer la causa y para extinguir la causa debemos seguir el Óctuple Noble Sendero de la Iluminación.

Este camino estaba formado por 8 pautas claras englobadas en tres áreas concretas que el ser humano debía seguir disciplinadamente para llegar a fluir, vivir en plenitud y transcender. Su práctica constante y diaria es determinante para conseguir el objetivo y constituye un estado de conciencia que se ha convertido en una cultura y filosofía seguida por millones de personas. Esta es su

configuración:

SABIDURÍA

1. Visión y comprensión correcta

2. Pensamiento correcto

CONDUCTA ÉTICA

3. Hablar correcto

4. Actuar correcto

5. Medio de vida correcto

ENTRENAMIENTO DE LA MENTE

6. Esfuerzo correcto

7. Estar presente con consciencia correcta

8. Meditación correcta

Lo correcto es el centro, estar en medio de los extremos con esa sensación de bienestar y serenidad, de armonía. De las 8 recomendaciones del Óctuple Noble Sendero llegan a occidente las dos últimas y hasta nuestros días aparecen de varias formas, muchas de ellas son descontextualizadas y modificadas para ser comprendidas en un mundo más rápido, más racional, sobre todo después de la Revolución Industrial. Las últimas dos, estar en presente y meditar, permanecen y son practicadas por cada vez más personas. Empezamos a ser conscientes de los beneficios saludables que tiene su práctica. Lo que me hace pensar en que son un verdadero regalo de los Reyes Magos de Oriente.

Quería hacerte presente estas creencias porque sobre esta base se desarrolla lo que hoy llamamos mindfulness.

Es curioso pero lo primero que pensé cuando supe que existía ese Óctuple Noble Sendero y que estaba vinculado al desarrollo de la meditación fue pensar que mindfulness es mucho más que un producto de marketing americano bien envasado. Por esta razón decidí seguir profundizando en ubicar históricamente la filosofía que supone el origen de esta experiencia milenaria, lo que me condujo hasta Karl Jaspers, que es un filósofo e historiador alemán que conocí gracias al inspirador libro de Karen Armstrong, *La gran transformación*.

En él se describe la investigación sobre lo que llamó la era axial. Fue un periodo de nuestra historia en el que se dio una fascinante coincidencia, convivieron casi al mismo tiempo personas influyentes que vivieron entre el año 900 y el 200 a.C. Determinaron el devenir espiritual de la humanidad creando corrientes de pensamiento filosófico y tradiciones que eran muy parecidas en sus ideas básicas: el hinduismo y budismo en la India, el taoísmo en China, monoteísmo en Israel y el racionalismo filosófico en Grecia.

La era axial determinó el culto por la mirada hacia el interior

Buda, Confucio, Jeremías, los místicos y Eurípides, entre otros, crearon las bases de las nuevas experiencias humanas que influyeron en la configuración del intelecto, la psicología, la filosofía y la religión. Solo nuestra capacidad para desarrollar el genio tecnológico y esa tendencia nuestra a la velocidad hizo que se dispersaran y perdieran algunas de estas enseñanzas a las que siglos después parecemos volver a atender, quizás porque eran insuperables. Bueno eso y también que las enseñanzas eran transmitidas por el método maestro-discípulo, resultando muy interpretables y fácilmente tergiversables. Se produjo el mismo tipo de pensamiento al mismo tiempo y en lugares muy distantes y recuerdo que por entonces no existía internet. Después de esta era, aparecieron la mayoría de las religiones que continuaron extendiendo ideas y enseñanzas.

Como dice Armstrong: «Todas las tradiciones que se desarrollaron durante la era axial ampliaron las fronteras de la conciencia humana y descubrieron una dimensión transcendental en lo más hondo de su ser, pero no contemplaron ese hecho como sobrenatural, cosa que sí hicieron después las religiones». Las creencias teológicas de una persona eran un asunto que pasaba casi desapercibido para esa filosofía axial, no seguían doctrinas ni metafísicas evitando la certeza absoluta, es decir, aceptaban varias formas de interpretar el mundo siendo la diversidad un tipo de riqueza que empieza en uno mismo, en la mirada interior, en escuchar y conectar con la naturaleza que guarda los secretos de la existencia.

Los profetas, místicos y filósofos eran tan avanzados espiritual y mentalmente que lo siguiente que pudimos hacer fue diluir su legado. Hoy volvemos ligeramente la mirada a esta era y en todo este tiempo parece que nos estamos dando cuenta que allí se fraguaron los más profundos secretos de lo que somos y tienen que ver con reflexionar, ser más conscientes, amar y conectar con las personas.

Como le gusta a la mente: avancemos rápido que este no es un

libro de historia.

La sociedad avanza conquistando retos, descubriendo distintas formas de usar la naturaleza y establecer vínculos entre civilizaciones, primero desde el asedio luego desde la negociación, aparecen las fronteras, los pueblos dominantes, los imperios, las civilizaciones quieren imponer su cultura. Después de la desolación de la Edad Media, del florecer artístico del Renacimiento y de las revoluciones que cambian los tiempos, se fueron aposentando doctrinas que dominaron el mundo, llevando esperanza y también acompasando ese sentido destructivo que nos acompaña. Sufrimos dos guerras mundiales y varios genocidios, teníamos prácticamente olvidados a Lao Tsé y Zoroastro, a la mirada interior para contagiar serenidad y a la vida como camino. En ese momento el mundo estaba agitado, quizás igual que lo puede estar hoy. Así decidimos volver a mirar a la era axial y su fantástica forma de entender la naturaleza renace y viaja hasta occidente, en parte gracias a la activación social y a la revolución de pensamiento y filosofía desarrollada en varias partes del globo en la década de los 60 y 70, donde vivimos un renacimiento espiritual.

En la parte oriental esta forma de pensar y sentir se mantuvo con el paso de los años, aunque la sumisión de sus pueblos fuera algo determinante. Al final de la década de los 70 en Estados Unidos se produce una reactivación de esta filosofía oriental y se mezcla con estudios e investigaciones en psicología y ciencias del comportamiento, incluso con medicina. Nace una curiosa necesidad de investigar científicamente si la meditación y la relajación son saludables y beneficiosas. La tecnología y el avance en la creación de métodos de medición de los movimientos del cerebro y del cuerpo hicieron el resto.

La evolución de la conciencia hasta nuestros días

En el año 1979, el Dr. Jon Kabat-Zinn fundó en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts una unidad especializada en estudiar la relación del cuerpo con la mente y sus beneficiosos efectos para la salud, lo llamó el Centro Mindfulness en Medicina, el Cuidado de la Salud y la Sociedad. Empezó a desarrollar un programa completo que denominó MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), programa de reducción de estrés basado en mindfulness. Este programa consiste en alternar varias prácticas saludables relacionadas con la meditación, la respiración consciente y el cultivo de la atención. Se trata de ser constantes en la práctica y repetir las dinámicas durante ocho semanas. El programa fue probado en diversos pacientes

diagnosticados con estrés crónico como origen de enfermedades cardiovasculares, distintas adicciones y trastornos del sueño. Los resultados fueron espectaculares y muchas de las personas que probaron el sistema mejoraron sus trastornos y enfermedades. Los beneficios de practicar la respiración consciente y la meditación de forma constante quedaron probados y parecían ser producto de una especie de milagro. Esto hizo que se crearan diferentes módulos y que se extendieran los centros médicos vinculados a esta actitud, determinando que mindfulness es una cualidad de la mente que influye en el cuerpo, y que es sano practicarla constantemente.

Tú eres lo que el deseo profundo te impulsa. Tal y como tu deseo es tu voluntad es. Tal y como tu voluntad es son tus actos. Tal y como son tus actos así es tu destino.



Brihadaranyaka Upanishad

Gran parte de las enseñanzas de los místicos hinduistas se reflejaron en escritos y libros sagrados que se llamaron UPANISHAD. Transmitían pensamientos y aprendizajes, fueron realizados desde el siglo VI a.C. Constituyeron una fuente de sabiduría espiritual y reflexión intelectual, nutrieron de filosofía a muchas de las generaciones posteriores.

Respira estas palabras, reflexiona y deja que enciendan tu mente

Si estoy en contacto conmigo estoy en contacto con todo.



Jiddu Krishnamurti

India |11 de mayo de 1895 |Escritor y orador Un amante de la meditación y estudioso de la naturaleza de la mente. Medalla de la Paz de la ONU en 1984

Inclasificable, ni líder religioso ni filósofo, ahora diríamos conferenciante o consultor espiritual. Jiddu dejó enseñanzas profundas para aprender a relacionarnos de forma pacífica y benevolente, con nosotros mismos y con el mundo. Era un hombre de paz, un activista de la bondad y la entrega de corazón, podría haber vivido en la era axial que describía Jaspers.

La tortuga te invita a leer y a reflexionar con paciencia

La tortuga te avisa que vas a necesitar paciencia. Quiere que leas estas palabras de Krishnamurti con lentitud y te permitas reflexionar, volver a leer y dejar que esto encienda la mente, permite que te haga pensar y respira la frase. En nuestro interior está la solución a los problemas y residen todas las respuestas, somos seres interpretativos, interpretamos lo que sucede.

¿Estás en contacto contigo?

Ejercicio para entrenar la concentración

—1 minuto sentado—

Busca un espacio confortable, dedícate apenas 1 minuto, siéntate en una postura atenta con la espalda lo más erguida posible, que tus orejas sigan la misma línea que tus hombros, inclina el mentón hacia

dentro, empuja suavemente el cielo con la parte posterior de tu cabeza y que las plantas de tus pies se unan al suelo con determinación. Suelta tensión en el abdomen y en los hombros.



EL COLIBRÍ QUIERE QUE PERSISTAS Y REPITAS

Mente y cuerpo

Crea hábitos saludables mediante la repetición de esta visualización.

Un Hola Profundo



Me encantaría que respiraras este saludo, te invito a sentarte en el lugar donde empieces el día y deja que el tiempo suceda, olvídate de él, a ver si lo consigues. Regálate 1 único minuto para hacer solo esto. Permite que la respiración se muestre y de la bienvenida a este momento, observa cómo está tu cuerpo, permite que se suelte buscando libertad solo en este momento, justo el instante en el que estás. Quiero que te dediques este HOLA PROFUNDO que te recuerde que el silencio enciende la mente y nos conecta con la vida. Recordar es volver a pasar por el corazón. Repite en tu mente «doy la bienvenida a este día, me dedico este saludo, estoy preparado: HOLA».

Ahora, ¿cómo estás?

Puedes hacer esto cada mañana.

Capítulo 2 El arte de estar presente



Somos lo que amamos, lo que sentimos. Caricias dulces, miradas que aparecen detrás de un tierno gesto, piel encendida por una canción y ese abrazo que vuelve a casa. Cuando amamos, la vida es posible sin apenas pensar, es un baile continuo, aparecen los motivos para seguir sin llamarlos, la magia sucede, nos da igual el truco, las locuras florecen, hay más chispas que fuego. Cuando amo lo entrego todo, ¿compartimos?

Te invito a crear un mundo más amable, que los valores que nos acompañen sean la benevolencia, la paz, la generosidad, la solidaridad, el cuidado por el otro, el respeto y la compasión.

Somos lo que pensamos, recuerdos, imágenes, movimientos de la mente que quieren explicar los sucesos, palabras, símbolos, más palabras.

Somos el ritmo de los pensamientos, somos esas palabras que crean mundos y las que lo describen. En el lenguaje interno nacen las posibilidades que flirtean con los límites, ese lenguaje es clave en las acciones, en lo que ocurre. Somos conceptos, sentimientos.

También somos los silencios incansables que despiertan pensamientos que intentan explicar y definir el alma, a veces no

encuentran la forma, la llave ni el tesoro, quizás porque sencillamente es eso, el alma, todo y nada. Inexplicable, vaya paradoja.

Somos el cuerpo que habitamos y el que olvidamos, movemos y accionamos, en ocasiones sin querer. Somos la sonrisa y el abrazo, el puñetazo en la mesa y el grito. Somos el llanto y el salto, la piel de gallina, la arruga y otra vez esa mirada sostenida que para el tiempo. Somos el paso firme y el descontrolado.

Somos las emociones desde donde nos vinculamos, esos sensores que nos avisan del tipo de energía que circula o estancamos, nos ayudan a decidir, se contagian, nos configuran momento a momento. Somos el calor de una bienvenida y el frío de la despedida. Somos los nervios cuando no entendemos y la incertidumbre del no saber qué va a pasar. Somos la esperanza y la incomprensión. Hacer que todo esto sea sencillo es lo complejo porque requiere pensar menos y sentir más, no nos entrenan para eso, llegó la hora de revertir el proceso.

Somos importantes.

Vamos a descubrir que más somos, hay paradoja, incoherencia, contradicción, maravilla. Nos retorcemos y podemos simplificar.

Somos la energía que lo conecta todo.

Cuando te pongas a practicar la presencia te darás cuenta, posiblemente, de cómo te influye lo que sucede y qué te despierta en ese momento. Te conectarás con lo que eres, con lo que estás siendo, por eso quería darte información de lo que nos configura: emociones, cuerpo, palabras, gestos, respiración, pensamientos. Desde esa configuración vas a observar el mundo. Esto significa que si estás enfadado es posible que veas un mundo alterado, que te fijes en lo más determinante, en lo que te une al orgullo y al enfrentamiento.

La gestión de la atención determina nuestra realidad. Estar presente también es darme cuenta de dónde pongo esa atención y conseguir llevarla al momento presente, justo a lo que está sucediendo ahora mismo. Eso encenderá el juicio y la valoración porque queremos priorizar, clasificar y ordenar lo que percibimos. Con esos juicios te recomendaré hacer un entrenamiento para conseguir llegar a la serenidad, para observar más y enjuiciar menos.

Si hoy te levantaste en clave de ternura es más fácil que aprecies las caricias, los besos, las miradas de complicidad y los abrazos, estarán disponibles para ti mientras esa sea la actitud que está encendida. Así que estar en presente es darse cuenta de esto, de lo que

estás siendo ahora mismo y de cómo reaccionas ante lo que sucede. El cambio es constante en esta vida.

Todo esto es Estar Presente y puede definir lo que es mindfulness, veremos que podemos seguir cuatro pasos concretos para entrenar la actitud mindfulness. El primero de ellos es Identificar y lo vamos a situar en el ámbito de la mente, parece imparable y domina, lo vamos a domar, a suavizar, queremos estar más en presente e identificar menos y para eso vamos a entrenar.

Estar presente es identificar, ser consciente y gestionar lo que te has dado cuenta que sucede desde la mayor observación que te sea posible, permaneciendo con tu atención puesta en el suceso, en tu cuerpo, en las emociones, en las palabras que pronuncias y en cada momento.

¿Se puede estar completamente presente a cada momento?

Esta pregunta me la han realizado en varios de los talleres de «Explora mindfulness» y en muchos encuentros. A mí me resulta difícil permanecer en completa presencia, cuando medito lo consigo y es una sensación inexplicable, las palabras se quedan cortas para definir la sensación. Desde mi opinión se trata de que practiques la mayor presencia que puedas y eso va a depender de cómo tengas configurada tu mente que es quién identifica, valora, prioriza y racionaliza lo que sucede.

Ahora en unas páginas vas a leer que la mente es maravillosa y también que le encanta crear posibilidades y establecer límites, preocupaciones que aún no han sucedido y lo hace a ritmos muy rápidos, así que estar presente completamente es todo un reto diseñado para exploradores curiosos que amen el misterio de la vida y al mismo tiempo es un motivo para estar sano.

Estar presente es escuchar profundamente y ser consciente de lo que sucede. Vas a necesitar gestionar el silencio y la atención.

Te voy a invitar a revisar varios significados, puedes dar una vuelta a lo que entiendes por algunos conceptos que son parecidos, en este caso hablo de palabras que asociamos a estar presente.

Conocer diferentes maneras de entender una misma cosa nos abre las puertas de las posibilidades y despierta más acciones a realizar sobre esa cosa. Por ejemplo: si tuvieras sed y en frente tienes dos vasos llenos de un líquido transparente, insípido e inodoro, ¿de cuál beberías? Es fácil que elijas al azar, es posible que lo intentes oler o

tocar. Aparentemente parecen dos vasos de agua y si eso es lo que crees, así será la acción que elijas. Lo más sencillo es que bebas del vaso más cercano. Ahora te pido que reflexiones una cosa: si conocieras que existen ácidos que son transparentes como el agua e insípidos, entonces, ¿te lo pensarías? Estoy seguro de que aparecerían más acciones disponibles, realizarías movimientos diferentes al de beber, casi con toda seguridad. Olerías, probarías con cuidado, gestionarías la prisa que te encendió la sed, tocarías el vaso, buscarías una cucharilla, tirarías una gota al suelo o a un papel… Por eso los significados que les damos a las cosas tienen diferentes interpretaciones en función de lo que hayamos construido en la mente y del uso que le damos según la experiencia. Conocer más significados nos enriquece, escuchar más posibles interpretaciones nos abre un campo de posibilidades y acciones diferentes, nos puede facilitar la vida.

Te propongo revisar las posibles interpretaciones de ser consciente, identificar y estar atento.

Separemos estos tres conceptos que parecen iguales pero que definen momentos diferentes. **Ser Consciente** es darte cuenta, saber que existe algo y abrir la posibilidad de conectar con ello sea lo que sea. **Identificar** es darte cuenta, conectar con ello y asociar los conceptos y significados que me despierta lo que identifico. **Estar atento** es poner foco en algo concreto dejando de lado el resto de las percepciones, determina la importancia de lo que percibimos. **Estar presente** es el arte de combinar estos conceptos y unirlos, además de permanecer en el concreto momento en el que suceden los acontecimientos sintiendo el cuerpo, las emociones y el lenguaje que despiertan los sucesos de ese instante. Lo considero un arte porque requiere de un trabajo corporal, una bella dedicación especial, una atención sublime, un cuidado esencial.

Hacer consciente aquello que no sabes que está es otro reto que requiere una voluntad constructiva y una honestidad espectacular. Estar presente lo considero un camino de aprendizaje y de desarrollo personal que suele conducir al bienestar, es un proceso que se parece más a una montaña rusa que a un carrusel pero que tiene una meta agradable. Cuando consigo practicar la presencia y entrenarla hasta habitarla entonces abro las puertas de la serenidad y aparecen posibilidades donde antes había obstáculos.

Vas a leer algunos conceptos que te pueden resultar repetitivos, te pido paciencia, que es mucho pedir cuando estamos acostumbrados al frenético ritmo que marcan los pensamientos. Quiero que seas

consciente de que a nuestra mente le cuesta vivir y estar en presente, funciona rápido, necesita conocer, controlar y avanzar, necesita pensar en altas velocidades y a eso es a lo que la hemos acostumbrado, por eso ahora te invito a hacer el camino contrario, el de la serenidad y la pausa. Pretendo que lo tengas en cuenta y sepas que la serenidad produce beneficios importantes para tu salud y bienestar. Una de las herramientas que podemos usar para conseguir ese bienestar pasa por saborear lo que hacemos, cambiar los ritmos de lo que pensamos, regular las sensaciones y los movimientos, la mejor forma que se me ocurre es viviendo en presente.

Te propongo realizar todas las mañanas durante un mes el ejercicio que vas a encontrar en la siguiente página, es un entrenamiento para estar en presente y una potente herramienta para desarrollar la atención, entrenar formas de ser conscientes y conocerte mejor. Es una práctica en la que podrás vivir lo que estás leyendo en este capítulo y te propongo que apuntes en el cuaderno de referencia los cambios y las reacciones que notes, las sensaciones después de realizar el ejercicio cada día. Si escribes lo que sientes después de experimentarlo podrás cuantificar y medir los beneficios de sentir el presente, también es una oportunidad para dedicarte un tiempo en mejorar tu atención y potenciar la capacidad para permanecer focalizado en una tarea, esto puede contribuir a facilitar los procesos de concentración y estudio.

El ejercicio combina los tres conceptos que te he presentado: Identificar es un asunto de la mente y te va a pedir asociar, significar y entender lo que ocurre; Ser Consciente es un asunto del corazón, solo requiere notar, sentir, admirar las sensaciones y saborear lo que te encuentres en el corazón, dejando los juicios en un lado; Estar Atento es estar preparado y focalizar en algo concreto, en este caso serán partes de cuerpo y estar presente es la combinación de todo esto, es un asunto del Zentro. Disfruta.



Meditación de los 4 espacios

—10 minutos de pie—

Busca un espacio confortable, dedícate 10 minutos. Te invito a practicar la meditación de los 4 espacios para hacer consciente cómo estás, qué estás pensando y cómo te influye lo que piensas, qué sientes y qué sensaciones tienes en el momento de practicar esto. Si quieres ponte una alarma que te avise de que pasaron los minutos que elijas practicar.

Usa la postura Zazen: Permanece de pie en una postura atenta con la espalda lo más erguida posible, flexiona las piernas, dobla un poco las rodillas y nota el calor que aparece en los mulsos (cuádriceps). Bascula la pelvis ligeramente hacia delante y hacia arriba para que el peso del cuerpo vaya hacia las piernas, suelta los hombros, que ocupen su lugar. Libera tensión en la zona del abdomen, que las piernas reciban el peso. Inclina el mentón hacia dentro, empuja suavemente el cielo con la parte posterior de tu cabeza y que las plantas de tus pies se unan al suelo con determinación. Permite que tu atención esté depositada en tu cuerpo y respira profundamente. ¡YA ESTÁS PREPARAD@!

Primer espacio: la Mente. Ahora lleva tu atención a la cabeza y a la mente. Puedes visualizar tu mente como una habitación, siéntate en

medio y observa los pensamientos que tienes, las imágenes, las frases que sobrevuelan la sala, los símbolos…déjalos estar, solo quieres saber qué hay hoy en tu mente. Permanece el tiempo que quieras, después pídele permiso a la mente para que te acompañe al corazón. Si estás alterad@ o muy nervios@ puedes parar, abrir los ojos, respirar profundamente y salir de la postura.

Espacio del Corazón: Ahora pon foco en la zona del pecho y hombros, zona dorsal, parte media de la espalda. Concentra ahí tu atención. Que tu mente se centre en sentir los latidos del corazón. Deja que se calme con esa sensación y simplemente permanece despiert@ a las sensaciones que encuentres. ahora los pensamientos deben de quedarse en el latido.

Espacio de Zentro: Aquí llega el gran reto, pide permiso a la mente para visitar el centro y estar presente. Sitúa la atención en la zona abdominal, lumbar y el vientre. Ahí está el origen de la vida y el centro de las emociones. La mente va a querer controlar esto, necesitas que permanezca atenta al sonido más lejano que puedas percibir y quédate en él, así podrás percibir las sensaciones que hay en tu cuerpo. Puede que simplemente notes un vacío o puede que sigas escuchando ese sonido lejano y eso está bien.

Espacio de Tierra: Ahora flexiona un poco más las piernas para notar más calor y para acercarte a la estabilidad. Revisa cómo estás anclado hoy a la tierra, cómo te sujetas y si conectas con la fuerza y la seguridad.

Para finalizar, conecta mentalmente los 4 espacios y así consciente la información qué sientes, qué piensas, qué emociones te lideran hoy y qué fuerza te une a la tierra.

El ejercicio de la página anterior es un ejemplo práctico de qué podemos hacer para ser conscientes, es una visualización para recoger información concreta de lo que sucede en el cuerpo y en la mente. Recuerda, como te vengo diciendo, que ser consciente es solo darte cuenta. Después de permanecer estos 10 minutos practicando la consciencia puedes activar la identificación, que es asociar lo que has encontrado con ideas, pensamientos, símbolos, juicios, señales y signos. Si profundizamos sabremos que la mente está continuamente identificando, así que durante el ejercicio es posible que ya lo hicieras. Lo normal es que al principio tengas que entrenar esto de ser consciente sin pensar en las asociaciones, sin que se activen demasiado los juicios.

Somos humanos, enjuiciamos, prejuzgamos y queremos entender lo que sucede, es imparable, tenlo en cuenta para estas prácticas que sirven para reducir esos pensamientos y sus ritmos. Lo mejor para esto es repetir.

Es bueno que cuides el procedimiento para realizar este tipo de ejercicios y que revises si quieres hacerlo y si lo consideras algo que pueda servirte.

La secuencia que recomiendo para entrenar el arte de estar presente es: encuentra un lugar confortable para practicar el ejercicio, regálate un espacio y también un tiempo concreto. Para esta forma de entrenar la consciencia puedes empezar con 7 u 8 minutos y puedes aumentar día a día. En el ejercicio «Un Hola Profundo» puedes empezar con un solo minuto. Después crea un propósito para practicar, diseña un para qué voy a hacer esto. Que sea concreto, sencillo y operativo, algo tipo «quiero saber qué pienso y qué siento ahora mismo». Después os daré algún dato más sobre esto. Finalmente, repite y persiste para crear un hábito saludable, haz este ejercicio todos los días.

Entrena el arte de estar presente

Regálate un TIEMPO

Encuentra un ESPACIO confortable

Diseña un PROPÓSITO concreto y sencillo

PERSISTE y repite

Te pido paciencia, en el principio no es necesario entender qué es Zentro y qué es Corazón, ahora se trata precisamente de restar importancia a los juicios, a las valoraciones y a esa necesidad de priorizar y saber, estamos poniendo protagonismo en sentir.

Estar en presente es estar en contacto conmigo y desde ahí con lo que hay en el exterior.

Una gran pregunta que te puedes estar haciendo ahora mismo es:

¿Cómo consigo estar presente y cómo puedo entrenarlo?

Muy bien pues de eso va este libro, así que te invito a que sigas leyendo, recuerda que te estoy ofreciendo posibilidades para pensar diferente y te invito a redescubrir lo que piensas, cambiar

movimientos, acciones y fortalecer lo que ya conoces, puede que pensemos parecido. La mayor parte de estas palabras están formadas por opiniones basadas en la experiencia que vivo relacionada con el bienestar. Estar presente es una fuente de bienestar y veremos que es una posibilidad para que la gestión de la atención consiga relajar la mente y el cuerpo.

Estar completamente presente, gestionar la atención y centrarla en el preciso momento, vivir el suceso focalizado en lo que despierta en el cuerpo, sentir cada instante como una cadena de momentos, eso es mindfulness.

Lo que me parece más complejo es gestionar los juicios que aparecen cuando intento vivir en presente, los pensamientos que activa el silencio, las conversaciones internas que aparecen cuando pongo foco en una sola cosa. Los ritmos de la mente van rápido, lo veremos en el capítulo que le dedico a los ritmos de los pensamientos y a su configuración. A la mente le cuesta vivir en presente, por esa razón la atención plena es algo que debemos entrenar, algo que necesita de un trabajo constante para reconducir y cambiar las tendencias a pensar en el pasado y en el futuro.

El proceso de estar en el presente puede empezar con aprender a gestionar la atención en los pequeños actos conscientes, como por ejemplo, darme cuenta de con qué mano cojo la taza de té y qué dedos ejercen más presión. Después recomiendo revisar qué identificas con cada acto, por ejemplo, la presión del dedo índice hace que sujete mejor la taza y el meñique se queda suelto en el aire y no lo noto pero equilibra el peso.

Primero ser consciente, después identificar y ahora prestar atención.

Después de este proceso para estar presente nos queda observar, sería algo así como focalizar la atención solo en el dedo índice y notar la sensación térmica, la posible tensión y la presión ejercida, puedes jugar a regular esa presión.

Estar presente es una forma de regular pensamientos y focalizarlos hacia algo concreto que sucede en este preciso momento. Es una estrategia para llevar la atención al cuerpo y conocer qué gestos hago y cuáles son las reacciones del cuerpo ante los estímulos y los sucesos.

También es una forma de conocernos a través de la atención y la

escucha.

Desde el primer momento, desde el principio, quiero que conozcas que ser consciente de vivir en presente es una experiencia que va a encender la maravilla y también tus resistencias mentales, va a hacer saltar pensamientos contradictorios, algunos de ellos te conmoverán y lo harán casi sin querer. Es un proceso interminable y al mismo tiempo finaliza en cada momento, es paradójico, enigmático y tiene muchas cosas para conocer, fascinantes descubrimientos, por eso necesitamos que explores esas sensaciones, que te regales la oportunidad de seguir y persistir hasta el final para conocerte y descubrirte. Lo que vas a leer tiene que ver con estar preparado para hablar, mover, pensar y sentir lo que tienes ahora para vivir y también con los beneficios de practicar la consciencia en la mayoría de los sucesos de la vida, en los que quieras. Cada momento cuenta, empieza y termina, tenemos el poder de hacer que sean únicos, incluso de saborear sus efectos en nuestra mente.

Estamos diseñados para avanzar el tiempo, queremos saber qué va suceder y cómo va a pasar, rellenamos lo que se nos olvida e inventarnos lo que no entendemos, muchos de nosotros estamos educados para prejuzgar, ganar y vivir deprisa. La vida sucede en nosotros, elije el ritmo.

Estoy seguro que muchos de vosotros ya estáis pensando en la siguiente página de este libro.

Vivir en presente requiere entrenamiento y en «Explora mindfulness» te voy a acercar una metodología para poder conseguirlo, para conectar con la curiosidad creativa del explorador que quiere encontrar el tesoro, el premio es más que vivir con atención plena. El tesoro es la vida y la vida eres tú.

Te pido paciencia si te importunan palabras como AMOR, RAZÓN, PAZ, LÓGICA, PRESENCIA, REALIDAD, AHORA, UNIVERSO, OBJETIVOS, ALMA, DINERO y CORAZÓN, te propongo que revises qué pensamientos se activan en ti mientras lees, ellos te configuran, te hablan, te avisan de quién eres y de qué quieres para estar bien, para saber lo que quieres y lo que te puede faltar, para SER.

Te ofrezco propuestas, invitaciones y pequeños ejercicios para reflexionar y configurar la persona que quieres ser y la que eres en cada instante.

Recuerda, estar presente es un proceso lleno de arte que unifica

tres hábitos saludables: ser consciente, identificar y prestar atención, después es importante saber qué hacer con lo que has identificado y a eso también te voy a acompañar porque nos abrirá las puertas del bienestar.

¡Vamos a explorar! A ver qué pasa.

Empezamos el viaje.



LA TORTUGA TE INVITA A REFLEXIONAR

Apunta aquí lo que reconoces en ti, el material del que estás hecho.

La tortuga te avisa que vas a necesitar paciencia. Te invito a realizar una lista con aquello que eres consciente y te configura como persona, las emociones que mejor reconoces en ti, las que más sientes, los pensamientos que más se repiten, las frases que usas para hablarte por las mañanas, los gestos que haces y lo que más te gusta. Vamos a jugar a ser conscientes, amplía la lista cuando quieras, más adelante haremos algo con este ejercicio, ahora intenta simplemente escribir.

LAS EMOCIONES QUE MÁS ME PERMITO SON:

LOS PENSAMIENTOS QUE MÁS REPITO SON:

¿QUÉ PALABRAS ME DIGO POR LAS MAÑANAS NADA MÁS LEVANTARME?

MI GESTO DE DECEPCIÓN ES ESTE:

CUANDO VOY A CELEBRAR ALGO SUELO HACER ESTO:

Si no sabes qué te sucede, estarás confundido, estarás mal. Si YA sabes lo que tienes que hacer y no lo haces, entonces estás PEOR.



Confucio

China | 551 a.C. | Maestro, filósofo, pensador y meditador, padre del confucianismo

Estudioso del arte de gobernar, vivió en la provincia de Shandong, en China, durante la época de dominio de la dinastía Zhou. Varios emperadores se inspiraron en sus enseñanzas para organizar y gobernar China. Un artista de la vida, explorador del buen gobierno.

Capítulo 3 Despierta mariposa



Despierta persona, estamos caminando y estás viva, estás pensando.

Amanece, el camino aparece ante los ojos, susurra el viento fresco que deja huella en la piel y se lleva los antiguos pensamientos que empezaban a aposentarse acelerando el ritmo, alterando el cuerpo, las dudas me sueltan la mano, soplo la mecha que la culpa encendió.

Hoy es el día que digo «¡Basta Ya!» Voy a dedicar mi vida a descubrir la maravilla que está sucediendo, a identificar quién estoy siendo incluso más allá de que quién creo que soy. Voy a invertir tiempo en saber cómo conecto con las personas, a quién le regalo importancia y a quién le voy a quitar poder. Voy a parar y reflexionar sobre cómo puedo amar y crear posibilidades más que obstáculos. Voy a inventar una excusa para creer en mí y guardar tiempo para conocer qué palabras uso para crear oportunidades y alejar las que destruyen.

Quiero ser consciente de las posturas, los gestos y las emociones que me vinculan con aquellos que forman parte de esta vida. Sé que el cambio es una constante. En un rato va a suceder algo que me va a

hacer cambiar, lo hará poco a poco, respiración a respiración, como una lenta lluvia fina que me va configurando. Estoy preparado para volver a empezar.

Hay mucho de mí que aún desconozco y también dirige mi vida. Quiero saber qué me hace ser quien soy, qué pensamientos, emociones, acciones y palabras hacen que viva como vivo y cuál es su relación. Me preparo para transformar lo que me gusta menos y persistir en conseguir felicidad, bienestar, cariño y esa dulce sensación de saber que todo está bien.

Me doy cuenta de que estoy vivo y eso es arriesgar, mover, subir y bajar, reír y llorar. Te invito a despertar y darte cuenta de que todo cambia constantemente, que los sucesos te influyen de forma diferente, las palabras pueden modificar la forma de ver el mundo, que la mente quiere que permanezcas y el corazón sabe que te volverás a ir. Te invito a ser consciente, SÍ. Que te des cuenta que envejecerás, sufrirás, sentirás dolor y también placer, negociarás tu rendición, regatearás tu futuro, amarás una vez más, te levantarás y caerás, sentirás, jugarás, comerás y volverás al baño, eso sería una gran señal. Abrazarás, vivirás, vas a hacer el humor porque ya sabes que te salva la vida, besarás aunque sea en la mejilla. Duerme oruga, vas a cambiar, despierta mariposa, si quieres volar.

Aquí vas a encontrar excusas, motivos, ilusiones y entusiasmo, te voy a acompañar durante estas páginas a sentir más y pensar menos, a encontrar palabras para conocerte y apreciar que la vida es ahora.

Te reto a ser consciente y va a ser largo, ¿me acompañas?

Cada momento empieza y termina

Lo mejor que puedo hacer es conocerme y así tendré los datos suficientes para saber cómo veo e interpreto el mundo. Las claves y las llaves, los tesoros y los laberintos que conducen al secreto de la vida están en mí. ¿A que suena a película? Sí, la peli de tu vida que sucede en cada instante, que modificas y cambias, que destruyes y creas en cada gesto y en cada palabra. Me encantaría que dedicaras tiempo a conocerte, empieza por observarte, despierto, claro.

Observar es casi un milagro en estos días. La mente acelera los ritmos, multiplica los estímulos y quiere que la vida suceda antes. Observar es un acto extraordinario que abre las puertas de la serenidad y requiere de la maestría del corazón, que es un artesano que sabe esperar. Un arte que suspira por la precisión de un cirujano

que toca justo en el punto del alma que lo enciende todo. Observar requiere de amor y necesita pequeños actos continuados llenos de persistencia, el proceso para poder observar empieza en ser consciente, dejar poco a poco de identificar y permanecer atento. Este proceso es el más sublime de los objetivos en mindfulness y está al alcance de aquellos que despierten su mente y la preparen para saborear lo que sucede en lugar de anticipar lo que aún está por llegar.

Cuando me permito observar puedo conectar con la tranquilidad, está detrás de esos primeros conatos de nervios, más allá de los primeros juicios sobre lo que veo, está después de acallar la mente, con sus pensamientos que quieren saber, conocer y controlar. La serenidad sostiene el mundo por mucho que pese, la confianza detiene el tiempo, la pausa coquetea con la pereza y me tira al suelo mientras una voz interior me cuestiona lo que hago pero consigo tocar tierra y esa es una apuesta segura, con la panza mirando hacia arriba o con el trasero aposentado en el barro. Entonces miro al cielo con la mirada casi perdida y justo ahí me doy cuenta de la maravilla que es la vida, soy uno de esos privilegiados que puede hacer esto y lo quiero disfrutar. Soy como un oso tumbado en un río con poca agua, respiro, sueño despierto, cuando estoy tranquilo tengo todas las respuestas y eso sucede cuando conozco que cada momento guarda un tesoro que habilita esa respiración.

Cuando dejo que esto suceda me doy cuenta de que cada momento empieza, me deja un aprendizaje y termina. Puede ser un suspiro, un abrir y cerrar de ojos, una palabra dura y un abrir de brazos, un pájaro llevando una rama a su nido, un rayo y un destello, el que provocó tu mirada. Solo tengo que estar atento y preparado.

Cada gesto influye, cada palabra impacta o acaricia

Cada palabra que pronunciamos influye en alguien, silba en la mente, algunas impactan en medio de las creencias. Habita el lenguaje interno y cuidarás a quien te importa, elige ser positivo y crearás posibilidades. Es algo así como tender una mano y abrir los brazos. Si le abres los brazos a un vampiro te morderá en el cuello pero morirás en un dulce gesto amable. Cuando ames a una persona y te encienda la pasión entonces háblale con locura, sin medida, desproporcionalmente sensible. Cuando estés en un entorno protegido deja que las palabras sean elegidas por el corazón. Cada palabra acaricia el alma, seduce, mima y abre oportunidades diferentes. Despierta y date cuenta de esto, sé consciente de tu lenguaje y comprueba qué tipo de mundo estás creando, se consciente de cómo

defines el mundo que ya existe y de cuáles son tus elecciones para contagiar y crear otros.

Y luego están los gestos, a veces van después, a veces se adelantan, nos dan información de lo que sucede en la mente y también influyen en las personas creando o destruyendo, acercando o alejando.

Que encuentres el abrazo que necesitas, que te permitas permanecer un rato sin golpear la espalda. La piel agradece la cercanía, el roce acompasado por el corazón, Que sepas respirar sincronizando emociones, calmando desasosiego con cariño, templando el alma con el manto amable de unos brazos sensibles y preparados para querer, aceptar, agradecer. Sostén con el corazón lo que un abrazo hace en ti. Redondea tus gestos, acaricia el universo, presta atención a esto, despierta.

¿Has probado a dejar de mirar hacia otro lado? Somos seres sensibles y vivimos con emociones, es hora de que conozcas cómo influyen tus gestos en ti mismo y en los demás.

Si te apeteció y realizaste el ejercicio que la tortuga te proponía para reconocer de qué estás hecho habrás recogido mucha información sobre ti. También habrás observado que al hacerlo se encendían pensamientos, tu mente se iba al pasado, al futuro, aparecían imágenes, sensaciones, símbolos o solo palabras, quizás apareció un vacío tipo «no sé qué significa esto que me pide». Ahora vamos a revisar qué quieres hacer con lo que has hecho consciente y comprobarás en la siguiente propuesta si tienes la voluntad de hacer algo con lo que sabes de ti.

Cuando la mariposa despierta, no se acuerda que fue oruga y ahora tiene alas, alguien le debería preguntar si quiere volar o le apetece hacer otra cosa, por eso le toca hacer consciente su voluntad y también lo que ahora es.

Conoce lo que eres, respira, siente, observa y sabrás qué hacer

La mariposa es el resultado. Es un ser fabuloso, un prodigio de la naturaleza, es como la felicidad. Para llegar a ser mariposa hay que permanecer en una crisálida, que es como estar bloqueado en la cárcel de la indiferencia o en la habitación del pánico sin saber los códigos de la puerta de salida. Para que la metamorfosis sea posible es necesario permanecer vivo en sus fases y vivir el proceso, si puede ser apreciarlo, haciéndolo consciente, sintiéndolo. Antes de esa crisálida

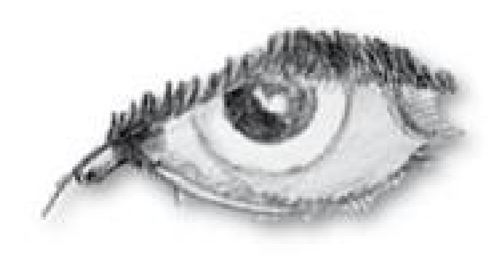
existe la larva. Nosotros tenemos un «superpoder» que la oruga no tiene, es increíble, nosotros tenemos libre albedrío, podemos hacer lo que queremos, tenemos voluntad y podemos hacer consciente lo que sucede. Sería algo así como decidir cuándo salgo de la crisálida. Ese hacer consciente que estoy en una crisálida es uno de los objetivos de la actitud mindfulness.

Vivimos buscando la felicidad y apenas nos damos cuenta de que es un proceso. Cada una de las decisiones, actos y acciones que realizamos son claves, son momentos felices que empiezan y terminan y se regeneran y vuelven a empezar. No sabes si los días que ahora vives son los definitivos porque lo único definitivo es hoy. Tus acciones van a ser determinantes para permanecer siendo larva, tus decisiones son claves para seguir en la crisálida cuando quieres salir, tus alas aparecen cuando las reconoces y tu belleza también. Sí, esto también es una metáfora. Una vez que sepas en qué parte del proceso de la vida estás podrás aliarte con la esperanza de llegar donde quieres, que puede ser ese volar de la mariposa.

La oruga suele producir repulsión, asco, desprecio. La crisálida despierta la curiosidad y el misterio. La mariposa es símbolo de belleza, transformación y gracia. Ahora conecta con tu maravilla, con lo que te hace sentir bien, saludable, y extiende tu belleza.

La oruga hace lo que sabe, lo que puede, la crisálida es una cápsula que sabe esperar a tiempos mejores, la mariposa es un ser fabuloso, producto de un proceso paciente, capaz de dejarse llevar realizando una metamorfosis única en la historia de la naturaleza. Fluye la amenaza que supone dar asco y ser despreciado, domina el miedo a estar bloqueado en un caparazón. Las mariposas son capaces de volar extendiendo su maravilla a decenas de kilómetros, sin importar su tamaño, desafiando a los más pesimistas y deslumbrando a los más sensibles, es más que belleza, es fantasía hecha realidad. ¿Qué sientes? ¿Qué observas? ¿Qué eres? Dedícate tiempo y permite que estas palabras se aposenten en tu mente, si quieres.

Se volverá clara tu visión cuando puedas mirar en tu propio corazón. Quién mira hacia afuera SUEÑA, quién mira hacia dentro DESPIERTA.



Carl Gustav Jung

Kesswill (Suiza) | 26 de julio de 1875 | Médico psiquiatra y psicólogo Fundador de la psicología profunda

Fue una figura determinante en el desarrollo de la psicología analítica, en el estudio profundo de los complejos y en los orígenes de los traumas. Jung estudiaba el funcionamiento del inconsciente y su influencia en nuestros actos, proponía un mayor conocimiento personal y en eso coincide con la experiencia mindfulness, primero debemos mirarnos, conocer cómo somos y de qué estamos hechos, cómo nos influye el mundo, desde ahí nos vamos a relacionar.

Aquello que para la oruga puede ser el fin del mundo, para el resto se llama MARIPOSA.



Lao Tsé

Siglo VI a.C.| Filósofo chino, pensador y autor del Tao Te Ching que define los principios del taoísmo

No existe una certeza de su existencia pero se le nombra como padre del taoísmo, no tenemos documentación acreditada de sus enseñanzas pero han llegado a millones de personas. Este personaje es el propio Tao. Las citas que se atribuyen son sencillamente memorables y te hacen pensar para cambiar.



LA TORTUGA TE INVITA A LEER Y REFLEXIONAR CON PACIENCIA

La tortuga te avisa que vas a necesitar paciencia. Quiere que leas estas palabras de Jung con lentitud y te permitas reflexionar, volver a leer y dejar que esto encienda la mente, permite que te haga pensar y respira la frase. Estas palabras nos abren la puerta de la actitud mindfulness y empezaremos hablando de cómo hacer consciente lo que sucede.

Hasta que no hagas consciente el inconsciente, este dominará tu vida y lo llamarás destino, infortunio o suerte.



Carl Gustav Jung

Kesswill (Suiza) | 26 de julio de 1875 | Médico psiquiatra y psicólogo Fundador de la psicología profunda

Me encanta Jung, creía en la existencia del alma como un todo que nos constituye, creó un sistema de arquetipos que definían la construcción de la personalidad e investigó sobre esas partes de nosotros mismos que no conocemos y dominan nuestra vida, él lo llamó la Sombra. Además, sabía que los sueños guardaban mensajes que son claves que nacían en el inconsciente y nos daban una poderosa información sobre lo que somos. Esta frase me invita a descubrir lo que soy, el material del que estoy hecho y su cambiante interacción con las emociones, los sentimientos y los profundos deseos, me invita a explorar aquello que está en mí y no me doy cuenta de que determina mi vida.

Te invito a reflexionar

Apunta aquí lo que vas a hacer con lo que has reconocido.

Vamos a hacer caso a Confucio a ver qué pasa. Revisa las respuestas del ejercicio anterior. Te invité a darte cuenta de lo que te configura, así aplicaste consciencia. Ahora vamos a identificar y conocer la voluntad para cambiar. Me encantaría que asociaras lo que has hecho consciente con lo que te produce saber que tienes esos gestos, que piensas esas palabras y que vives con esas emociones, las que apuntaste en el ejercicio anterior.

¿QUÉ ME PRODUCE SABER LAS EMOCIONES QUE MÁS ME

PERMITO?:

¿QUÉ PIENSO SOBRE LOS PENSAMIENTOS QUE MÁS REPITO?:

¿PARA QUÉ ME PREPARAN LAS PALABRAS QUE ME DIGO POR LAS MAÑANAS NADA MÁS LEVANTARME?, ¿QUIERO CAMBIARLAS?:

¿QUÉ INSPIRA MI GESTO DE DECEPCIÓN?:

¿CELEBRO LO SUFICIENTE PARA SONREÍR AL MENOS UNA VEZ AL DÍA?:

¿QUIERO CAMBIAR EMOCIONES, PENSAMIENTOS Y GESTOS PARA SENTIR MÁS BIENESTAR?:



Te agradezco que hayas llegado hasta aquí. Te agradezco que estés navegando entre palabras y aguantes la confusión, estoy seguro de que tu mente está intentando avanzar y habrá cosas que no entienda, te pido paciencia. Seguimos caminando. Hasta ahora estoy seguro que te estás comportando como una auténtica persona exploradora, es posible que la emoción que te acompañe sea el placer, quizás la emoción secundaria sea la curiosidad y puede que esté teñida de algún otro sentimiento que solo tú sabes. Gracias por enfundarte el traje de la voluntad, gracias por elegir la lupa del respeto y por querer continuar este viaje que te puede servir para conocerte más, para descubrir nuevos terrenos o aposentar lo que ya sabes de ti. Si quieres saber más sobre cómo gestionar emociones desde la experiencia mindfulness avanza páginas y estarás activando la parte más racional de la mente, la que necesita avanzar, te habrás alejado un poco del arte de estar presente y será algo lógico porque eres un ser humano y tienes una mente racional consciente que lleva protagonizando la vida durante mucho tiempo. Cada palabra cuenta.

Necesitamos exploradores que estén preparados para contagiar curiosidad, para tomar la iniciativa y crear un mundo más amable, dispuestos a saborear el momento y extender gestos amables que hagan crecer la confianza entre las personas. Necesitamos

exploradores que inicien el camino hacia el interior de sus sueños, como el héroe y el poeta, como la pintora de pensamientos y la que baila con la realidad.

Explora mindfulness es un impulso para crear un mundo más consciente, con más presencia, escucha y respeto.

Está formado por varias propuestas para investigar sobre lo que podemos hacer para vivir más relajados, serenos, con conexiones y vínculos saludables, siendo conscientes de lo que podemos hacer en los ámbitos más importantes de nuestras vidas, en la mente, en las emociones, en el cuerpo y en el lenguaje. Para que esto suceda os voy a acercar una metodología que ya han probado muchas personas y voy a poner a vuestra disposición un modelo que es consecuencia de todos estos años de práctica y experiencia.

Mi experiencia mindfulness

Os voy a contar la historia de cómo me convertí en explorador de la experiencia mindfulness, por si os puede servir de referente, de impulso o de inspiración, lo cual sería un honor.

Si mi madre fuera a contarnos ahora mismo una anécdota que le hubiera sucedido en el día de hoy, empezaría diciendo algo así: «Cuando era joven…». Así que voy a seguir su ejemplo, su legado es un tesoro y lo voy a honrar como se merece.

Desde que era pequeño me encantaba el misterio, lo desconocido, lo que había más allá de lo comprensible, soy un tipo austero al que le gusta lo sencillo, sonreír, abrazar e inventar posibilidades y en aquella época de mi vida era un rebelde en un cuerpo sumiso con una actitud dispuesta al servicio y a la obediencia. En casa ponían películas de esas de rollo de cinta, super 8, con imágenes de nuestra infancia y una de las escenas que más fijé en la memoria fue un primer plano mío en el que mis padres decían sonríe y yo sonreía, llora y hacía por llorar, enfádate y torcía el gesto. Sabéis ese dicho que solían expresar las abuelas: «si tu amigo te dice que te tires por la ventana, ¿te tiras?». Pues eso. Por otro lado, ahora pienso que ya estaba entrenando para ser emocionalmente responsable, muy al estilo de Paul Ekman, que es el mayor especialista en emociones y gestos que conozco.

Vivíamos con los abuelos y con mi madre, eran días de mucho tiempo libre y poco dinero. Eso hacía que César y yo tuviéramos que buscar alternativas con los pocos recursos que teníamos. Creamos una liga de chapas, un periódico con los papeles que traía la tata (la

hermana de mi abuela) de su trabajo, eran reciclados y usados pero lo que estaba escrito lo utilizábamos como si fueran los anuncios, creamos una emisora de radio para comentar las jugadas de los partidos de chapas, bueno, la simulábamos como podíamos. Conseguimos que Javi se mantuviera en esos proyectos cuando aún tenía siete años, él era el pequeño y en casa tenían miedo que se juntara con amigos indeseables. El miedo nos bloquea y la mente es capaz de ver el peligro en cualquier lugar. Si usáramos la imaginación para crear espacios amables en lugar de protegernos de los demás sin conocerles, creo que el mundo sería mejor.

En aquellos años 80 la tecnología era punta, la punta del lápiz, concretamente. Aprendíamos a jugar con lo que teníamos, cajas de cartón como porterías, tapones de botellas como ciclistas, pañuelos como capas y los teléfonos tenían cables. El mundo era un poco más artesanal.

La necesidad despierta la astucia, la imaginación es el inicio de lo que luego podemos hacer, sueña para hacer, haz para ver y sentir, deseo que te permitas soñar, qué gran principio.

La creatividad se enciende cuando observamos y pensamos en las posibilidades diferentes que nos ofrece lo que vemos, lo que reconocemos, lo que tenemos delante. Después necesitamos la iniciativa valiente de llevar a la acción lo que se acaba de pasar por la mente, mezclando lo que era imposible, probando lo que no suele gustar. Recuerdo que jugaba tumbado en el suelo con un solo muñeco, era un Madelman vestido de superhéroe con capa y todo. Lo primero que hice cuando me lo regaló mi madre fue quitarle el traje y romperle los brazos y las piernas. Ahora puedes pensar «¡qué tipo más sereno con actitud mindfulness!». Pues era para poder maniobrar mejor, porque aquellos muñecos eran de articulaciones muy duras, más o menos como me empieza a pasar ahora a mí. Después de esa ruptura le volvía a poner el traje que quedaba holgado en las extremidades y así lo podía mover con más destreza para volar, salvar personas o interactuar con los guiones que se me ocurrían. Movía el muñeco con una mano, interactuaba con las sillas de madera, el parqué era una preciosa llanura verde, la mesa era el centro de operaciones.

Un buen día mi madre vio el muñeco y le dio tanta pena que lo tiró y me compró otro. Imaginaros lo primero que hice cuando me lo entregó. Ella se quedó atónita, no lo comprendía.

A veces tengo que romper con lo que estoy haciendo o

prescindir de alguna parte para poder moverme con mayor soltura y ser más dinámico.

Me encantaba investigar el origen de los cuentos y las relaciones entre los personajes, quizás leí *El señor de los anillos* demasiado joven. Me fascina dibujar a escondidas incluso cuando hacía que estudiaba, luego no me atrevía a enseñar los dibujos. Hoy veo a Irene hacerlo y es inevitable que aparezca la sonrisa. Si te fascina dibujar, hazlo, si te encanta vibrar con la música, toca un instrumento, baila. Es posible que tengas un talento escondido, agazapado detrás del corazón, ve a buscarlo, haz lo que te hace reír, lo que te llena de razones, así son los exploradores.

César y yo dormíamos en la misma habitación y solíamos acabar el día escuchando un álbum, por aquel entonces se llamaba LP, un disco, vamos. Nuestros gustos eran muy variados, iban desde Génesis hasta Metallica. La música cerraba el día, qué vibración más intensa y llena de armonía, con Metallica madrugábamos pero sonreíamos y el humor, el humor nos salvaba la vida. Poner un álbum en el tocadiscos es muy mindfulness. Si presionabas demasiado la aguja lo rallabas, si apenas lo tocabas entonces no sonaba, si lo movías mucho se estropeaba, tenías que hacer la presión correcta, el impulso correcto, la voluntad correcta, ¿a que os suena al Óctuple Noble Sendero de la Iluminación?

Os recomiendo hacer más cosas con las manos, dedicando pausa en certificar que se realiza como quieres, apreciando el movimiento. Os recomiendo escuchar música y sonreír.

El cerebro es el jefe

El tiempo pasaba rápido en aquellos años y eso que aún no sabía lo que era la sensación de tiempo Kairós. Casi sin darme cuenta mi madre me regaló el primer coche, un Corsa blanco. Qué ilusión más bonita, inolvidable ese primer día. Aún no me habían dado el carnet de conducir y tuve que esperar una semana con el coche parado en casa de Raquel, que era mi novia en aquellos tiempos. Cuando recibí el carnet corrí apresurado a por el coche, me hice 100 kilómetros en autobús hasta llegar al lugar donde estaba el vehículo, el chalet estaba cerrado, lo podía ver por la valla pero no tenía llaves. No podía parar las ganas de conducir, había movido mucho para llegar hasta allí, había deseado demasiado tiempo este sueño y ahora estaba sentado en la acera con la cabeza baja, buscando una idea para abrir la cueva del tesoro. Abracadabra no funcionaba. No había nadie en la urbanización porque era pleno mes de diciembre. Así que decidí saltar la puerta de

atrás de la finca. Me acordé que la parte de atrás era una salida. Una puerta muy estrecha para que el coche cupiera pero solían dejar la puerta abierta, sin llave, solo con una gruesa cuerda atada. No podía sostener las ganas de acelerar y montarme en aquella preciosa carroza blanca así que solté la cuerda y abrí la puerta, se atascaba con los matojos que había. Me monté en el flamante coche blanco, impoluto, perfecto. Arranqué y la música del motor llenó mi cerebro de serotonina, veremos un par de capítulos más adelante que es el neurotransmisor asociado a la felicidad. El cerebro es el jefe, es el que verdaderamente ordena y tiene el control. A mí ya me había alterado, mi cuerpo vibraba casi tanto como la primera vez que hice el amor. La dopamina tomó el protagonismo, es la encargada de activar los músculos de forma que ya no puedes parar, pueden prolongar su actividad más tiempo sin tener la sensación de cansancio, hasta que paras. Acerqué despacito el coche a la puerta, me cercioré de que permaneciera abierta y empecé a acelerar suave. El coche no cabía por esa puerta, que era de hierro. Raspé todo el lateral, le hice tantas marcas como estrellas hay en el cielo. Se quedó destrozado, peor que el coche de *Starsky y Hutch* después de un tiroteo. No me preguntéis cómo pero milagrosamente llegó a la carretera. Me apresuré a cerrar la puerta del chalet mirando a los dos lados, buscando las cámaras de seguridad que no había o al director del *Show de Truman*. Destrocé esa parte del jardín y luego lo expliqué a los padres de Raquel. Mari Carmen y Alfonso se tenían el cielo ganado. Volví a casa con el coche rallado en su primer día, pero funcionaba y os digo una cosa, solo lo sentía por el jardín.

Cuando verdaderamente quieres algo con el corazón, con entusiasmo e ilusión, la mente se llena de razones, de posibilidades, de alternativas, de impulso y determinación, los límites se hacen pequeños y los muros se ablandan.

Incluso llega a ser una actitud temeraria, bendita temeridad porque te lleva a vivir lo que sueñas y entonces solo queda sonreír y disculparte o pagar las consecuencias, elige si merece la pena. Busca lo que te haga hacer pequeñas locuras sanas, lo que te entusiasme hasta perder la cordura por unos segundos, sin hacer daño a nadie.

Motivos que dan giros a tu vida

En 1993 empecé a trabajar en una empresa como peón de una cadena de montajes eléctricos, después como administrativo en una compañía del sector del metal, después como gestor de cobros en una multinacional. Eran empleos muy monótonos pero aún no me había reconocido como un rebelde que crea mundos nuevos ni como un

explorador del misterio que es la vida. Así que lo pasé mal durante varios años. He conocido casi todos los puestos posibles que hay en una empresa, incluso el de vendedor, de ahí a director comercial. Todo esto en varios ámbitos, electricidad, sector del metal, los seguros. Aquí iría el emoticono del mono con las manos en la cara tapándose los ojos. Aprendí que la diversidad enriquece y que se acabaron los tiempos llenos de certezas en los que entrabas de peón en una empresa y podías salir dirigiendo la compañía sentado a la diestra del fundador o fundadora. Aprendí a conocer varias funciones, a indagar otros puestos y ocupaciones y también varias formas de realizar los trabajos.

Creerse imprescindible es empezar a morir profesionalmente, creerse eterno es una de las ilusiones de la mente, casi del mismo rango que generar la ilusión de controlar todo.

Aprendí a gestionar la incertidumbre, la vida es presente y las pequeñas planificaciones son necesarias para que la mente se quede tranquila.

En el año 1997 conocí a Maite, recuerdo que vi cómo bajaba por unas escaleras en una discoteca de Madrid, con su melena rubia al viento, creo que se paró el tiempo como en un anuncio de champú. No pude hablar con ella ese día pero mi vida cambió. Era madrugada cuando llegué a casa y abrí la puerta diciendo «hoy he conocido a la madre de mis hijos». Me contestaron con un «puedes dejar de chillar que es muy tarde».

El estímulo que puede encender una pasión, el motivo que da un giro a tu vida puede estar detrás de cualquier escalera, la persona que te acompañará a amar puede deslizarse debajo de cualquier nube en cualquier día a cualquier hora, permanece atento, estate preparado.

Unos años después nace Raúl y descubro que soy vulnerable, es una sensación que empieza bailando entre el miedo y la responsabilidad para terminar haciendo sonreír al alma. Me di cuenta que ahora quería trabajar en dejar un magnífico legado para que pudiera servir de referencia y él me enseña a ordenar, a ser justo, a pensar detenidamente las palabras y sentir los actos. Su mirada es la mayor esperanza que recuerdo, su abrazo es un tesoro y un te quiero es el mejor regalo que puedo recibir.

Irene abrió la puerta de los cambios más intensos, sacudió el año, estremeció el cielo sin avisar de su llegada, se anticipó un mes a las

previsiones, le encanta sorprender. Es la sonrisa más maravillosa que disfruto, tiene la capacidad de hacer que salga el sol en mi corazón. Con ella aprendí a volver a reír incluso en los días nublados y fríos. Mis hijos me recuerdan que jugar es imprescindible para crecer.

Cuando Irene completó la familia yo trabajaba en un puesto de alta responsabilidad con varias personas a mi cargo, con objetivos y números que cumplir, cada decisión era determinante. Llegaba a casa y pagaba con enfados y ausencias los días de tensión, dormía mal, estaba alterado y buscaba formas de serenar la situación.

Pausar, respirar, serenar…

Empecé por practicar la respiración consciente, después caminar. La curiosidad por el misterio y mis ganas de indagar nuevas experiencias me llevaron a conocer alternativas para sentir bienestar. Así empecé a formarme en Reiki, que es una experiencia fabulosa llena de energía, Patricia nos decía que Reiki es amor, es cuidado del otro, es estar presente y acompañar canalizando energía. Poco después empecé la formación en Chi Kung, que está considerada por algunos como la base de las artes marciales chinas, es un tipo de gimnasia que combina la respiración con el movimiento consciente, es el arte de sentir, mover y respirar para fluir y sentir armonía.

Aquí empecé a darme cuenta de la importancia de pausar, respirar, serenar los pensamientos y gestionar la atención. Empecé a hacer consciente lo que soy, a poner atención en lo que me configura y construir la personalidad que quería para vivir mejor, más sano, más tranquilo. Los beneficios eran inmediatos, pasé de vivir con la tensión de tener que llegar a objetivos a saber calmar al cuerpo para tomar decisiones.

Cuando paras y reflexionas, cuando respiras y meditas, despiertas y aparecen posibilidades distintas, opciones para salir de donde estás, nuevas alternativas que esperan a tu valentía para ser activadas.

También te das cuenta de cómo vives y de las consecuencias del estrés, de la tensión y de la continua preocupación, si eso sucede es bueno cambiar algo.

En el año 2007 comenzó una etapa magnífica en mi vida, profesionalmente vivía épocas de cambios y gestionaba la incertidumbre como podía y también el miedo a fracasar. Salí de la empresa en la que estaba, me enseñaron el camino que conducía a la

salida. Recuerdo que el director me preguntó: ¿Qué vas a hacer ahora? Me dieron ganas de contestar citando al filósofo John Rambo, «vivir día a día». Pero le dije que iba a crear una empresa de técnicas de relajación junto con un amigo. Algo que le impactó porque el cambio era brutal, inaudito, potente.

El mundo parecía tambalearse y no sabía si saltar o nadar, si atreverme a buscar clientes o esperar, tenía más ilusión que dinero para invertir en desarrollar lo que quería. Decidí formarme aún más, conocer más sobre el ámbito emocional y desarrollarme como profesional acompañando personas a conseguir sus objetivos personales y profesionales. Quería completar mi conocimiento para ser mejor, estudiar la relación entre el cuerpo, la emoción y el lenguaje. Tuve la suerte de coincidir en esta vida y en ese momento con varias personas que me ayudaron a crecer.

La actitud y voluntad determinan lo que nos sucede

Manuel Valdés y yo creamos una empresa dedicada a enseñar métodos de relajación y bienestar a las personas, equipos de trabajo y colegios. Eran tiempos difíciles en España con el inicio de una de las mayores crisis de todos los tiempos.

En aquellos años aprendí algo importante: la actitud y la voluntad con las que vivo determinan lo que sucede. No importa tanto que cierres la empresa que te llenaba de ilusión, que pierdas los ahorros, no importa tanto que fracase el proyecto ambicioso o la idea insuperable. Importa el proceso, la forma en la que vivo lo que sucede y lo que puedo aprender de lo que sale mal, incluso he dejado de llamarlo mal, si te centras en el proceso estás fijando la atención en el presente. Si te centras en qué pasará estarás llamando a la ansiedad y el miedo, si pones foco en lo que no tienes y en el pasado, te estás arriesgando a vivir una historia que ya no es la misma, puedes entristecerte. Revisando los errores me di cuenta que en el pasado los consideraba fracasos y ahora los veía como aprendizajes.

¿Qué ha cambiado? Solo mi forma de verlo. A veces me debato entre el deseo de haber podido cambiar los fallos y la claridad de saber que se produjeron porque tenían que hacerme mejor, despertarme y ser un impulso para cambiar algo.

¿Cómo te cuentas la historia de un fracaso? Ya sabes, mindfulness va de eso, de ser conscientes, identificar, ser responsables y persistir.

Soy un privilegiado, la vida me ha dado un lugar donde vivir, tengo acceso a alimento y a muchas oportunidades, mi país vive en paz, al menos ahora. Ese es el presente que, a veces, olvido valorar y que suelo proteger mirando al futuro. Soy humano, necesito entrenar ese vivir en presente, tengo una mente a la que le cuesta parar.

Si tienes entusiasmo e ilusión la vida se suaviza, si los pierdes puedes entrenar para recuperarlos. ¿Cómo? Respirando, moviendo tu cuerpo, parando un minuto a reflexionar, a ser consciente de que estás vivo y de tus habilidades, posibilidades, talentos. Esto llegó a mi vida después de intentar sacar el coche por aquella puerta de hierro. Detén el mundo un minuto y observa lo que ocurre, revisa si estás preparado y muévete a por lo que quieres que suceda.

¿Está sucediendo en tu vida lo que quieres que suceda? Si la respuesta es NO, entonces levántate y cambia lo que necesites, es arriesgado, es difícil, es un reto para exploradores valientes y también para cualquier persona que quiera superar la adversidad. A veces la mejor salida es apoyarse en las personas que te quieren y que quieres, levantar la mano y pedir ayuda. A veces solo es necesario que quieras combinar y mezclar los recursos que ya reconoces, otras veces se tratará de cambiar algo, de hacer cosas diferentes. Esa es la actitud de la persona exploradora que necesitamos para vivir la experiencia mindfulness.

Una invitación a ser YO

En el año 2010 conocí a Elena Gutiérrez, una atenta presencia con una mirada enamorada del misterio que es la vida. Me enseñó a ser más preciso en las conversaciones, me impulsó a crecer profesionalmente y a buscar alternativas a lo que no estaba funcionando. Me invitó a ser Juanjo, «creo que aún no eres consciente de todo lo que me ayudaste, eres muy generosa, Elena». Cada vez que amanece un día con niebla recuerdo tu voz diciendo: «Hoy es un día elegante».

Un año y medio después decidimos unirnos para crear Equipo CEL, una marca comercial que englobaba un precioso proyecto para acompañar a las personas desde la psicología y el coaching, mezclando ejercicios de corporalidad y respiraciones, técnicas de relajación y diversos talleres orientados al desarrollo personal. Por aquel entonces yo ya facilitaba sesiones de Chi Kung en el Centro Samsara de Madrid y estaba trabajando para acercar las técnicas de relajación y bienestar a los colegios y equipos de trabajo. Establecimos una alianza poderosa con Ana Escobar y María Ancochea y así

volvíamos a levantar una iniciativa. ¿Por qué os cuento esto?

Porque necesitamos esa incansable actitud del explorador para superar adversidades y seguir caminando para descubrir esa parte oculta del iceberg que somos, y esto es un ejemplo.

Proyectos que empiezan, cumplen su función y acaban, como los momentos. Ideas que se desvanecen y dejan paso a otras, conexiones imprevistas que abren puertas. En la vida aparecen personas que parecen entregarnos un mensaje especial y luego desaparecen, hay otras que parecen ser ángeles del cielo y tienden su mano permanentemente y algunas que parecen estar en el lado oscuro de la fuerza. Todas estas personas están llenas de mensajes que necesitamos abrir, cuidar, escuchar. En ocasiones necesitamos quitarle el envoltorio duro, la coraza que lo reviste en forma de daño o agresión. En definitiva, yo decido si el regalo y el mensaje me gusta, si lo necesito. Hay mensajes que cobran ese sentido con el paso de los años. Yo prefiero agradecer en directo, en presente, a las personas que forman la vida, después puede ser tarde. Para eso necesito darme cuenta de que las personas me conectan con personas y aparecen las posibilidades, de eso va el mindfulness, de darse cuenta.

Amo la trilogía *Star Wars*, no lo quiero evitar. Me encanta esa historia de relaciones entrelazadas con frases épicas entre amigos, enemigos y familiares enfadados, la relación paterno-filial es algo que me conmueve desde que mi padre decidió marcharse de casa, pero esa es otra historia. Luego está la fascinante relación maestro discípulo. Aún tengo que reprogramar en mi mente ese «sé que hay bien en ti, padre».

Justo antes de cerrar Equipo CEL, Ana me presentó a Luis Castellanos y este a Diana Yoldi y José Luis Hidalgo. Fue en la primera reunión que tuvimos en El Jardín de Junio. La idea de Ana era colaborar con ellos. Son fabulosas personas creadoras y entusiastas que investigan y divulgan el entrenamiento del lenguaje positivo y su influencia en la salud del cerebro. Ana me abrió las puertas de la mayor progresión profesional de mi vida hasta hoy, bueno la puerta del despacho de la calle Serrano la abrió Luis y detrás de él, en la pared del fondo, había una máscara de Darth Vader, mis primeras palabras en El Jardín de Junio fueron «va a salir todo bien».

Inesperado, inescrutable, el destino más brillante puede aparecer después de una pérdida triste, por eso es bueno seguir explorando. Todas las personas que conoces en tu vida te conectan con algo, luego tú decides si activas ese algo y si te sirve, todas te traen mensajes y

posibilidades, vivimos conectados.

La actitud del explorador con mente abierta y preparada es mindfuness, la serenidad del monje que contempla la vida también. Se trata de vivir preparado con la atención puesta en el momento presente, no hace falta raparte la cabeza ni vivir en completo silencio.

Llevaba toda la vida rodeado de señales que me indicaban el camino correcto y muchas las aprecié después de tropezar. Por ejemplo, mi abuela Juanita se pasaba gran parte del día diciéndome «céntrate Juan José», en el fondo ya me avisaba que me formara en la experiencia relajante que supone habitar el centro, respirar y observar, me quería hacer ver la importancia de prestar atención y focalizar. Mi madre nos decía «qué ganas tengo de que maduréis y sentéis la cabeza», eso me resultó más complejo, mi tía Reme nos pedía que cumpliésemos 30 años para que dejáramos de escuchar «esa música del diablo», otro imposible, 15 años después de esos 30 sigo escuchando a Metallica. Hay gustos en la vida que configuran nuestra esencia, nuestra identidad, si te hacen vibrar sigue con ellos mientras hagas el bien, si te bloquean sigue explorando.

La gestión de la atención

Considero importante que empieces a revisar si estás preparado para afrontar el reto que supone conocerte, por este motivo empecé hablándote de cómo estar en presente, te recuerdo que es un arte que combina la gestión de la atención, ser consciente e identificar. Considero necesario revisar cuáles son las habilidades que sabes que tienes, qué es lo que haces bien, lo que se te da bien, porque lo vas a necesitar. Es transcendental que tengas claro lo que te gusta, los detalles que forman tu vida y hacen que sonrías, el material del qué estás hecho y las emociones que más visitas, los pensamientos que te dominan y los que te abrazan, lo que te saca de quicio, tus deseos y esperanzas, los anhelos que hacen que un jueves por la mañana sea un gran día.

Si el reto es sublime e hiciste consciente tus habilidades, destrezas y cualidades, los deseos y los anhelos, entonces vas a disfrutar, bueno más o menos eso dice Mihaly Csikzentmihalyi en su libro *Fluir (Flow):* «El equilibrio entre los desafíos y las habilidades es un factor necesario para disfrutar de las relaciones sociales y de la vida familiar, ayuda a la gestión de las oportunidades».

Empezamos a meter herramientas en la mochila del explorador, consciencia, atención, habilidades, identidad, ganas de cambiar, ganas

de seguir, además ya sabes que necesitamos despertar, abrir nuestra mente a nuevas y diferentes formas de pensar, así estaremos preparados para la transformación. Puede parecer un drama, que se lo pregunten a la oruga.

En el año 2011 me certifiqué como coach ejecutivo en la Escuela Europea de Coaching y habilidades directivas en Madrid. En la ceremonia de graduación elegí una frase de Carl Jung, que ya has leído en este libro, para enmarcar una breve intervención: «Hasta que no hagas consciente el inconsciente, este dominará tu vida y lo llamarás destino, infortunio o suerte».

Hasta ese momento yo no sabía que era mariposa y estaba sacudiéndome los complejos de haber sido oruga. Aún veía a la oruga como un gusano, arrastrado, pobre, viscoso, feo. Si te ves así, así vivirás y así interactuarás con el mundo.

La vida me hizo coincidir con la maravillosa Rosa Mª Barriuso que fue mi coach en aquel momento. Me ayudó a cambiar la visión, a observar la sombra y recoger los aprendizajes que me faltaban para reconocer las alas, para empezar con la transformación. A veces en nuestra vida, en el camino para reconocer la parte sumergida del iceberg, necesitamos personas que nos hagan ver, que nos acerquen posibilidades, que suban el candil, que sujeten la vela mientras caminamos por la oscuridad, que nos acompañen en la exploración. Si quieres entrenar la actitud mindfulness es bueno levantar la mano de vez en cuando, dejarse ayudar, pedir apoyo y preguntar.

La oruga tiene su belleza y esto lo comprendí después de cambiar varios pensamientos, también tiene miedo porque no sabe que le espera ser mariposa, alguien debería preguntarle si quiere serlo. Después de certificarme como coach aprendí que interpretamos la vida y que es bueno escuchar diferentes versiones de una misma historia, es bueno conocer el material del que estoy hecho y también la forma que tengo de interpretar lo que sucede, te invito a ser consciente de cuál es tu visión de lo que sucede. Tenemos visiones diferentes y podemos explorar las diferencias que nos hacen distintos, podemos buscar nuevas experiencias, en el terreno desconocido pueden estar los más maravillosos aprendizajes, nuevas oportunidades que nos esperan si somos capaces de movernos, investigar e indagar.

Que la ilusión te acompañe en esta exploración, que persistas cuando desfallezcas, que sepas conectar con el entusiasmo, que elijas hacer lo que te gusta, lo que conecta con tus habilidades, lo que se te da bien. Necesitamos explorar nuestro interior, es la primera parte del

camino, lo que es dentro es fuera dicen algunos taoístas. Seguiré persistiendo con varios conceptos e ideas, necesitamos repetir, recordar. El viaje al interior va a tener cuatro etapas diferenciadas: mente y cerebro, emociones, cuerpo y acciones.

Mindfulness es una actitud que necesitamos entrenar, la propuesta es: revisa tus pensamientos, regula emociones, observa tu cuerpo y se consciente de tus acciones para estar en armonía con el mundo.

Somos como un iceberg

Tiempo después, María me presentó el proyecto que me ayudó a dar un nuevo giro a mi vida profesional. Ella me llevó hasta el Instituto de Ecología Emocional para empezar casi tres años llenos de aprendizaje.

Jaume Soler y Mercé Conangla, junto con el equipo de formadores y facilitadores de la Fundación Ambit y el Instituto de Ecología Emocional, redescubrieron una preciosa metáfora que me hizo reflexionar: «Somos como un iceberg». Antes había oído hablar de esa figura como referente para trabajar el desarrollo personal, la humildad y el exceso de confianza. Lo había relacionado con otros símbolos y con otros pensamientos, pero aquella fría tarde de octubre escuché la metáfora del iceberg como nunca antes, fue conmovedor.

Imagínate que tú fueras como un iceberg, esto tiene mucho que ver con la actitud curiosa de la experiencia mindfulness, con la voluntad de hacer consciente lo que eres.

La parte que conocemos de nosotros mismos es lo que vemos del iceberg, lo que hacemos consciente, lo que sabemos. ¿Bucearías en las frías aguas para conocer el resto que también te configura? ¿Querrías sumergirte en un mar profundo, oscuro e inexplorado para conocerte mejor, de forma sublime?

Yo me hice una pregunta aquella tarde: «¿Para qué quiero conocerme más?» Este libro es la respuesta.

Elena y yo cambiamos ligeramente el concepto anterior, pasamos de Equipo CEL, que trabajaba orientado a equipos de trabajo en empresas y sostenía una alianza con María y Ana, a Espacio CEL que era un local situado en Las Rozas de Madrid más orientado al desarrollo personal, desde el coaching a la psicología y el bienestar con técnicas de relajación y talleres específicos de inteligencia emocional. CEL eran las siglas correspondientes a cuerpo, emoción y

lenguaje, los tres dominios que necesitamos unificar para sentir coherencia que es la madre de la confianza que son las puertas del centro. Cuando regulamos esos tres ámbitos y los sincronizamos logramos sentir serenidad, confianza, tranquilidad, es una sensación que aparece cuando lo que pensamos, lo que decimos y lo que hacemos sigue una misma línea y está al servicio del bienestar, de hacer el bien. El centro es ese lugar que puede estar en el cuerpo y que lo asociamos al origen esencial de nuestra existencia, lo que nos hace sentir unidos al universo, es el lugar donde empieza la vida, situado en el vientre, cerca del ombligo. Los japoneses lo llaman Hara y los chinos que se dedican a la medicina tradicional dicen que es el Dantien inferior. A mí me gusta llamarlo Zentro, es el centro vital del ser humano, esa ventana a la armonía, una sensación de paz y al mismo tiempo de fuerza vital.

Karlfried Graf Dürckheim en su libro *Hara, centro vital del hombre* nos lo define muy bien, dice que el ser humano ha evolucionado dando prioridad a la mente, pensando, midiendo, controlando y buscando el origen de los sucesos en lugar de sentirlos y observarlos. Parece como si el centro de la vida fuera la cabeza y se pregunta, «¿No está demasiado alto para ser el centro?». Vivimos como si no nos afectaran los vientos, creemos que la luna no nos influye, que las mareas tampoco, tenemos una preocupante falta de conexión con la naturaleza. Todo está conectado y nos une ese centro, que es el origen.

Espacio CEL fue un proyecto precioso en el que facilitábamos decenas de talleres que ayudaban a encontrar ese centro, mediante respiraciones, visualizaciones y dinámicas que conectaban con las emociones y el cuerpo. Entrenábamos ejercicios para encontrar la serenidad y para ayudar a quien nos visitaba a evolucionar en su desarrollo personal. También acompañábamos a las personas desde las sesiones de coaching y psicología. Así llegamos a CIVSEM, que es la fundación de valores del grupo Leche Pascual. En el año 2011 comencé a realizar labores de coaching con las personas que integraban el programa de desarrollo personal y orientación profesional. En el año 2012 Miguel Ángel Velázquez nos dio la oportunidad de facilitar las sesiones de mindfulness en el mismo programa, lo que supuso todo un reto y una experiencia inolvidable. El grupo fue creciendo y nosotros con él. La sensación de observar a más de doscientas personas en silencio meditando en la misma sala es sencillamente sublime, qué energía más bonita. El equipo de profesionales de CIVSEM es generosidad en estado puro, hacen la vida más fácil y abrazan de verdad. Eva de los Ríos me enseñó a abrazar y a usar más las palabras «te quiero», sin miedo. Álvaro y Norma son la representación del acogimiento, anfitriones de lujo, Loli es un amor, enamorada de la vida con un toque de travesura. Todos son sensibles a la humanidad, así es más fácil.

Los retos aparecen de diversas formas, algunos se disfrazan de límites, los grandes desafíos que me hacen crecen suelen llegar precedidos de un cierto temor a empezar a superarlos. El cambio está marcado por la necesidad de hacer algo que ya sé hacer y quiero hacerlo en un sentido diferente. La incertidumbre es algo así como cambiar algo que no sé por algo que tampoco sé.

Los proyectos empiezan y terminan, igual que cada momento de esta vida, todos me entregan aprendizajes. En la conversación que cerró el inolvidable Espacio CEL, Elena y yo nos miramos a los ojos, lo habíamos intentado, habíamos acompañado a muchas personas y nos

habíamos quedado a las puertas del paraíso, los números no salían, ayudar a las personas desde la honestidad es una profesión rara y a veces suele costar esfuerzo ganar dinero. Ella me hizo un regalo en forma de palabras: «Eres extraordinario ayudando a abrir proyectos, impulsando y motivando, creando posibilidades, algo que no veo proporcionado con el orden y la persistencia para mantenerlos». Es lo que yo llamo un *touché*. Considero un momento maravilloso cuando alguien tiene la confianza suficiente para poder decirte lo que piensa, en un momento difícil, con claridad y humildad. A partir de ahí me puse a trabajar en ser más constante, en ordenar y persistir, lo que supuso otro intenso aprendizaje que me llevó a crecer, a abrir las alas, como una grulla cuando suelta tristeza.

Como veis, la forma en la que decidimos ver lo que nos sucede condiciona nuestro ánimo, el movimiento requiere un orden, un sentido, un propósito, en estos tiempos necesitamos estar en continua metamorfosis para poder danzar con el cambio, que diría Enrique Sacanell. Estar preparados y atentos para leer los cambios del viento es mindfulness.

Cambios que se llenan de oportunidades

En este punto mi sensación era como si la mariposa volviera a ser oruga para recordar lo calentito que se estaba en la tierra y después pudiera volver a volar. Volví a la esencia de freelance, autónomo con una política de alianzas, y comencé a colaborar con mayor intensidad en El Jardín de Junio, ayudando a divulgar las investigaciones neurocientíficas sobre la influencia del lenguaje positivo en la longevidad del cerebro. Gracias a este nuevo cambio llegaron a mi vida oportunidades magníficas lideradas por un genio de la facilitación. José Luis Hidalgo mezcla humor con astucia para conseguir sacar lo mejor de cada persona. Él me enseño el poder del lenguaje positivo, me acompañó a habitar las palabras, a saborearlas y rociarlas de intensidad. José es uno de los horizontes más esperanzadores con los que convivo profesionalmente. Juntos estamos liderando talleres en muchas empresas de este país, uniendo equipos de trabajo con confianza, mostrando la mágica relación entre las palabras y las sonrisas, la salud y la felicidad. Cuida de tu lenguaje y él cuidará de ti.

Luis Castellanos es el hombre detrás de la magia que sucede en el Jardín de Junio, aventurero creador de momentos memorables que abren posibilidades, cuidador de palabras. Es un genio que hace posible que cientos de personas conozcan los beneficios de usar el lenguaje positivo.

Seamos conscientes de nuestras posturas corporales, de nuestra respiración que une todo, de las emociones que moldean los ambientes y también del lenguaje, porque crea mundos y describe lo que percibimos. ¿Qué tipo de mundo quieres crear?

Recuerdo una conversación especial con Diana Yoldi. Estábamos en un descanso del taller «Mindfulness operativo» con un equipo de Repsol, trabajábamos formas de reducir estrés mediante la meditación y el cuidado esencial. Sentados en una especie de cabaña de madera que hay en el centro Kay Zen en el Escorial. Me encanta la capacidad que tiene Diana para diagnosticar y mostrarte los resultados con una espectacular mezcla de cariño y precisión. Le pedí que me diera feedback de mi intervención en la mañana y ella me regaló uno de los aprendizajes más maravillosos que he recibido. Dijo algo así como «Empezaste la exposición con entusiasmo, ese tipo de ilusión que contagia y dispone a la persona a escuchar, después usaste un lenguaje ciertamente negativo para expresar que habías superado un reto en tu vida y eso pudo condicionar la dinámica». Aprendí a poner más atención a las palabras que pronunciaba cuando presentaba los ejercicios, a lo que quería mostrar, a poner foco en los beneficios, a cuidar los mensajes para que fueran creadores, creativos, motivadores. Poco después en un taller que facilitamos en la Casa de Fieras en el parque de El Retiro de Madrid, me dio la enhorabuena, le encantó la exposición y me dijo algo que nos lleva hasta hoy: «¿Por qué no escribes un libro?».

Lo tenía pensado, era un deseo, un sueño y faltaba ese toque, esa voz que me diera impulso, una voz que confirmara a la que en el interior susurraba. Qué curiosa esta sensación de necesitar que alguien valide lo que ya se, necesitamos cerca a las personas que queremos, nos tienden la mano cuando nos falta ese poquito para llegar. Saber reconocerlas y hacer consciente que están es mindfulness, el arte de ser honesto y pedir ayuda.

Necesitamos valores amables como la benevolencia, la compasión, la solidaridad, la generosidad, la gratitud, el respeto y la confianza para que nos acompañen a completar el trabajo con la coherencia entre lo que decimos, lo que pensamos y lo que hacemos, incluso lo que sentimos.

Eva Robles tiene una fuerza sobrenatural que centraliza en su sonrisa, se le sale el ímpetu por los ojos, la he visto levantarse más de cien veces y seguirá. En el año 2013 comenzamos a emitir un programa solidario de radio que aún sigue vigente. Se llama *Tengo 1 Propósito.* Somos el altavoz de las personas que necesitan ayuda o

necesitan soporte económico para tratarse enfermedades, somos motivadores de personas con muchas dificultades y pocos recursos; nos gusta escuchar a quienes son ejemplo de ilusión y fuerza vital. Gracias a ella he escuchado a los héroes que superan adversidades, como Pablo y Alex, Lucía o Yago. Son personas que dan la vuelta a diagnósticos terribles, son milagros liderados por el corazón. He sido testigo de la bondad y el altruismo, de la resiliencia y la superación, de la esperanza de vivir feliz a pesar de los obstáculos. Viene muy bien contactar con ese mundo que también existe y que empieza con tremendas situaciones llenas de dolor, admiro a las personas que siguen luchando, que quieren cambiar el peor de los entornos, me rindo ante ellas y ellos.

Regala amabilidad a este mundo, se generoso en eso, abundante, y sembrarás paz, algo vas a recoger. Persiste como un colibrí.

Vivir el proceso

Os avisé que iba a contar una historia al estilo de mi madre, se alarga, se regodea, pero está llena de aprendizajes y de referencias. Quiero que en estas palabras encuentres algo que te anime y te inspire. La adversidad es un pequeño parón en el camino para beber, un atasco que pide un atajo, un semáforo en rojo que se dilata en el tiempo para que pongas tu canción favorita. Persiste, sigue, indaga, explora y encontrarás la enseñanza, vive el proceso que es la vida. Esta es la actitud mindfulness que te invito a probar.

Marisa Barral me ayudó a acompañar a los adolescentes, me enseñó a amarlos en medio de una clase, con una magistral lección que me regaló en el colegio Estudio, de Aravaca. Estábamos facilitando un taller para acercar la responsabilidad emocional desde el movimiento del cuerpo para tres grupos de personas que cursaban bachillerato. Ella es una niña metida en un cuerpo de niña, con cara de ángel. Con qué cariño les hablaba, su frase fue impactante: «Déjate el ego en el baño si quieres jugar con ellos y si quieres que den lo mejor y aflore su talento, ámales sin prisa». Esto me permitió trabajar en muchos colegios y realizar muchas intervenciones con adolescentes, son almas inquietas, rebeldes que crean nuevos mundos, perezosos y curiosos, enérgicos, inestables demostraciones de poder, de posibilidad. Ellos crearán el futuro. Me ponen a prueba, me retan, sacuden la paciencia y entonces me acuerdo de Marisa. Hoy continúo trabajando al lado de Nieves y Anabel en proyectos espectaculares para fomentar el respeto, la gestión de las emociones y para que puedan descubrir lo que son, aplicando consciencia y respirando.

Estamos de gira por colegios e institutos, como si fuéramos estrellas de rock.

Y termino este viaje en el presente. Hoy mismo salía del Centro INTG City en Madrid, con un abrazo puesto y una sonrisa encendida, son las consecuencias de compartir trabajo con Ewa. Es un ejemplo de superación, una demostración de fuerza, cree en la vida más allá de la fe y sigue de pie con esa mirada profunda llena de astucia, con una sensibilidad especial para acompañar a las personas que ayuda y sirve. Ella me ha enseñado a persistir cuando el mundo se mueve y a confiar en la energía, a descifrar sus movimientos, me regala gritos silenciosos, casi susurrando me dice «sigue» cuando la oscuridad llega. Todas las personas que han formado parte de la experiencia de los talleres «Explora mindfulness» me han construido y han puesto un granito de cariño y determinación en mi alma, os llevo en el corazón. Txus, con su poderoso corazón y su orden atrevido. Laura, con la magia de la mariposa y la rebeldía que contagia entusiasmo. Fany, con esa determinación inteligente y una capacidad de trabajo extraordinaria. Gracias por hacer el sueño posible.

Si queréis explorar podéis empezar a ordenar los aprendizajes que os han llevado hasta ser la persona que hoy sois, revisar las personas a las que estáis conectados, evitar a las que os limitan y agradecer su enseñanza, integrarlas si queréis, perdonarlas. Cada decisión que he tomado, aunque en el pasado pareciera un error, terminó llevándome hasta aquí. Hagamos consciente todo lo que forma parte de lo que somos. Conectemos.

Seguimos explorando.

Es un milagro caminar entre las aguas y aún más lo es caminar
sobre la tierra verde en un completo estado de momento presente,
para apreciar la belleza y la paz de la que dispones AHORA.



Thich Nhat Hanh

Vietnam | 11 de octubre de 1926 | Maestro Zen activista por la paz

Apodado «Thay». Fundador de la Escuela al Servicio de Ayuda Social. Un pacífico defensor de la actitud mindfulness para respetar el planeta y sembrar la paz.



LA TORTUGA TE INVITA A LEER Y REFLEXIONAR CON PACIENCIA

Reflexiona sobre la belleza de admirar lo cotidiano, lo sublime de la naturaleza, la maravilla que hay detrás de las acciones sencillas.

La impaciencia es el deseo de llegar al resultado sin pasar por el proceso que conduce a él.

Raimón Samsó

Barcelona | 8 de septiembre de 1959 | Coach, economista y conferenciante. Creador del instituto de expertos. Autor de *El maestro de las cometas*

Raimón es un motivador de excelente destreza, este libro me conmovió y me ayudó a perseguir el sueño de llegar a muchas personas con un mensaje lleno de amabilidad. Me hizo entender que es importante que mantenga la ilusión y persista en conseguir materializar lo que sueño, si lo hago con el corazón seguiré caminando aunque aparezca la adversidad, la felicidad es un proceso.



Te quiero mostrar una metodología para que puedas entrenar la actitud mindfulness. Serán unos pasos imprescindibles que te pueden servir para conseguir reducir estrés, regular emociones, bajar el ritmo de los pensamientos y cultivar la atención con el objetivo puesto en vivir el concreto momento presente.

La práctica de la experiencia mindfulness es algo sencillo, natural y auténtico. Es tan sencillo que a la mente le resulta complejo. Se trata de vivir en presente y eso no le gusta, se trata de atender a lo que sucede evitando juzgar, valorar y ordenar. Se trata de vivir en coherencia y sentir con el alma, con el cuerpo preparado y ya está.

Como hemos visto, estar consciente es darme cuenta de que algo existe, ahora imagina que solo te dieras cuenta de algo sin pensar nada más, es difícil, ¿verdad?

Lo normal es que, si me doy cuenta de que siento un cosquilleo en el brazo izquierdo, empiece a pensar en el origen del dolor, en la causa, en su posible evolución y en las posibles conexiones que pueden empeorar o mejorar el cosquilleo. Empiezo a pensar que si es el lado izquierdo puede ser una mala circulación, esto me lleva a problemas de corazón, esto me lleva a que puede ser un infarto y la mente activa el sentimiento y este puede que la emoción y ya la he liado. A todo eso lo vamos a llamar identificar y es un asunto de la mente. Como puedes apreciar la cosa se complica. La actitud mindfulness sería algo así como darme cuenta del cosquilleo y

centrarme en él, sin más. Apreciar el movimiento de las cosquillas, sentirlas, cerrar los ojos y navegar ese cosquilleo, saborearlo. Si es difícil resulta increíble y parece una tontería, si piensas así es posible que tu mente haya empezado a resistirse a vivir en presente porque no le gusta y no está entrenada para ello.

Esta metodología funcionó en miles de personas que me encontré en esta aventura de acercar y explorar los beneficios de la experiencia mindfulness. Es una serie de cuatro pasos que si entrenas y repites te pueden llevar a un autoconocimiento suficiente como para saber relajar los pensamientos y prepararte para gestionar cualquier suceso con confianza, amabilidad y determinación. Ese estado de confianza es lo que llamamos el Centro, una sensación de armonía cuyas puertas son la serenidad y la confianza, en ese estado todo es posible, tengo todas las respuestas y sé discernir lo que necesito hacer para estar bien y estar saludable.

Lo llamo «Explora mindfulness» porque quiero que tengas la curiosidad encendida, la actitud que hemos hablado, quiero que indagues, que busques las acciones que puedes realizar, que pruebes el entrenamiento necesario para poder estar preparado y vivir en presente de la forma más continua posible. Ese entrenamiento lo vas a desarrollar en cuatro áreas diferentes que te configuran como humano: la mente, las emociones, el cuerpo y la intuición. Te acompaño a revisar lo que puedes hacer y conocer antes de sentarte y meditar durante una hora cada día, teniendo en cuenta que la meditación es una parte de mindfulness y es una práctica experiencial saludable y beneficiosa para el organismo, nos alarga la vida.

1. **S**é más consciente para identificar menos

Para darte cuenta de lo que te sucede necesitas parar, detenerte, saborear, «lentificar» que diría la maestra de Reiki, Patricia Zylberberg. Vas a necesitar permanecer en silencio durante un momento y dirigir tu atención hacia lo que percibes para saber qué activa ese silencio y que hay en tu interior, en tu mente, y también cuáles son tus sensaciones y qué conexiones tienen con emociones y acciones. Ser consciente es algo sencillo que puedes hacer en cualquier lugar a cualquier hora, solo se trata de parar para conocer qué sucede, de reconocer lo que hay en tu interior. Si te resulta difícil puedes entrenar realizando ejercicios más concretos que trabajan específicamente para conseguir que detectes lo que hay de forma clara.

Te recomiendo un ejercicio de cuatro pasos para practicar la

consciencia:

Regálate un tiempo concreto

Empieza guardando un par de minutos, permitiéndote ese tiempo para realizar un ejercicio de consciencia. Puedes ponerte una alarma que te avise de que el tiempo se terminó y puedes volver a tus rutinas. Poco a poco y si repites la experiencia podrás aumentar este tiempo según consideres oportuno, sobre todo si te va bien practicar esto.

Elige un espacio confortable

Resérvate un espacio en el que puedas estar cómodo, un lugar en el que puedas estar solo o acompañado con alguien que vaya a practicar lo mismo que tú. Que haya poco ruido, que esté a una temperatura ideal. Cuando tengas el entrenamiento suficiente esto dará igual porque lo integrarás en la experiencia.

Elige una postura cómoda para practicar este ejercicio de consciencia, una postura en la que tengas la espalda atenta, erguida, el mentón ligeramente basculado hacia dentro, la coronilla un poco estirada hacia arriba, como si fueras a empujar suavemente el cielo, suavemente. Libera tensión de abdomen y libera tensión de hombros. Evita tumbarte, quieres estar atento y consciente, no quieres dormir, eso lo mismo ocurre después.

Crea un propósito claro y sencillo

Una vez que sepas que vas a estar un tiempo que te hayas puesto en una postura cómoda en un lugar confortable, entonces crea en tu mente un propósito. Es un «¿para qué voy a hacer esto? ¿qué quiero conseguir con esta práctica de consciencia?». Crea en tu mente una frase que defina el objetivo. Cuanto más concreto y real, mejor. Por ejemplo, «voy a centrar toda mi atención en la sensación térmica de los dedos de la mano derecha».

Guarda silencio y persiste

El silencio va a activar algo en ti, estate atento. Puedes empezar por callarte, sin hablar los pensamientos se agitarán, y si persistes y te centras en el propósito se difuminarán dejando paso al silencio. Si empiezas a pensar en otras cosas, intenta volver al propósito hasta que suene la alarma. Practica la quietud para observar el movimiento interior y repite esto tantas veces como quieras.

Tú eres algo más que la voz que escuchas en la mente, eres quien

lo escucha, puedes hacer lo que quieras con esa voz. Observa al pensador.

Eckhart Tolle

16 de febrero de 1948 | Escritor alemán autor de *El poder del ahora*. Consejero y maestro espiritual

Este libro supuso para mí un auténtico descubrimiento, fue el principio de una transformación esencial. Entendí que el ser es algo diferente a la mente analítica y racional, comprendí que las sensaciones son fruto de observar la experiencia que está sucediendo. Fue una guía para meditar.

Si aplicas la consciencia para determinar y observar tus pensamientos estarás meditando, lo revisaremos más adelante en el capítulo dedicado al funcionamiento de la mente. Si pones consciencia en tu cuerpo estarás trabajando para localizar las señales inconscientes que te avisan de tu tipo de energía y de la salud que tienes. Gran parte de ese tipo de energía serán emociones vibrando en diferentes frecuencias y desde esas emociones te vinculas con los demás además de crear ambientes en los que te relacionas y comunicas. Ser más consciente es el primer paso de la metodología para explorar la experiencia mindfulness.

Me gustaría que tuvieras en cuenta una forma de ver que me parece importante, te quiero recordar que ser consciente es diferente a identificar. Ser consciente es darme cuenta y ya está. Perdona que insista, la persistencia y la repetición fijan el aprendizaje. Identificar es asociar ideas y conectar significados para entender aquello de lo que me he dado cuenta. Identificar es un asunto de la mente, ser consciente es más parecido a sentir, observar evitando pensar, reduciendo los juicios al mínimo y dejando las valoraciones al lado.

Esto te puede servir para ubicarte, para conocerte, para saber desde dónde actúas y cómo te relacionas con el mundo, para determinar rutinas y saber cuáles son tus hábitos en los 4 ámbitos, mente, emociones, cuerpo e intuición. Es el primer paso de la metodología para saber vivir en presente y poner atención a cada momento.

2. Conecta con la voluntad

Después de practicar ese «darme cuenta» te recomiendo conectar con la voluntad. Es ese querer hacer algo con lo que he identificado o con lo que he hecho consciente. Puedes haberte dado cuenta de que

estás estresado y después, aplicando este paso, no querer hacer nada con ello porque empiezas una competición en unos minutos y ese estrés te sirve para moverte más rápido, para activar tu cuerpo y prepararlo para ganar. En este caso es mejor que no gastes energía en querer hacer algo que sabes que no te gusta, que no es el momento o que supone un desgaste. Querer ganar en cada minuto te aleja de la actitud mindfulness y hace que el estrés se quede a convivir contigo.

La voluntad define la actitud. Si el entusiasmo es protagonista en tu vida entonces será más fácil que la voluntad te lleve donde quieres independientemente de los obstáculos que veas y los límites que te pongas, abre las puertas de la esperanza y eso es maravilloso porque tiñe el horizonte con el color de las posibilidades. Cuando queremos hacer algo que nos llena de ilusión buscamos las razones para hacerlo, aparecen casi por arte de magia, la voluntad está preparada y dispuesta. Cuando no queremos hacer algo nos solemos llenar de excusas, de impedimentos, por eso es mejor buscar otras acciones diferentes, evita el desgaste.

Puede que no te guste algo y no quieras hacerlo pero que suponga una mejora en tu salud, entonces merece la pena insistir o buscar alternativas porque el mayor propósito de esto es tu bienestar, aumentar la longevidad y vivir en coherencia para estar sano.

En mi caso os puedo decir que soy consciente de que es saludable comer acelgas, intento conectar con la voluntad de meterlas en mi dieta, y no me sale, se me hace bola, me cuesta, no quiero. Considero un desgaste innecesario de energía forzar esa situación habiendo otras verduras de similares características que me pueden gustar más y que comería con más ganas, por ejemplo, el brócoli.

3. **Practica la responsabilidad**

Primero te das cuenta, después quieres hacer algo con lo que te has encontrado y ahora lo haces, mueves, accionas todo lo que eres capaz, poniendo lo mejor de ti, realiza cada acción con el cuerpo y el alma, con el corazón y tu mejor gracia, con creatividad. Si das todo y haces lo que puedes entonces te quedará la sensación de haberte vaciado, si crees que es imposible entonces lo es. Cuando eres responsable reconoces los errores y también sus aprendizajes, intentas solventar el fallo con alguna alternativa, pones el protagonismo en ti para salir de las situaciones que te disgustan en lugar de lamentarte profundamente o de culpar al otro, al viento o a la situación política.

La responsabilidad se diferencia de la culpa, así me lo enseñaron

Silvia Guarnieri y Miriam Ortíz en su libro *No es lo mismo*. Eres responsable de lo que tú haces no de lo que yo pienso, eres responsable de lo que dices, de lo que mueves, de cómo influyes no de cómo reacciono yo con lo que tú haces. La responsabilidad es un asunto del hacer y se centra en eso, en las cosas que haces. Viene determinada por un lenguaje positivo centrado en las posibilidades, en las acciones disponibles que solucionan. Es algo así como decir «Lo siento por el error. ¿Qué puedo hacer para solucionarlo y que sigamos bien?». La culpa pesa, destruye, es un sentimiento que suele aparecer cuando te saltas algún límite o transgredes alguna norma establecida y reconocida. Se centra en el ser y parece no poder ser cambiada, salvo que te hagas responsable. La culpa es un enemigo de la actitud mindfulness de igual modo que lo es la duda. La culpa es como una bomba de color negro, marca Acme, con forma de bola grande y una mecha encendida. Te la pasa alguien, te la tira alguien, a veces tu misma.

¿Qué sueles hacer con esa bomba? Si la arrojas le puede explotar a otro y después crecerá en ti de nuevo. Si la pasas, sucederá lo mismo, si la sueltas también.

Te invito a que soples la mecha encendida de la culpa aplicando responsabilidad a tu vida, focaliza tus actos en hacer todo lo que puedas para encontrar la forma de restablecer el daño o solventar esa norma, el error o límite transgredido. En las relaciones personales solemos echar la culpa a los demás con frases como «eres un mentiroso», en lugar de decir «me mentiste esto, ¿qué vas a hacer para restablecer el compromiso?». A los hijos acostumbramos a decir «eres tonto» en lugar de «estás haciendo una tontería».

No puedes elegir el momento exacto en el que empiece a llover pero puedes elegir qué hacer con la lluvia, quedarte en casa, salir a mojarte, jugar, observar por la ventana o aprovechar y leer un buen libro, si eliges mojarte y te constipas sería bueno que reflexionaras, no fue culpa tuya, fue una consecuencia de tu elección, hiciste lo que pudiste, lo que supiste, lo que querías, ahora céntrate en solventar ese contratiempo.

Me doy cuenta de que necesito comer verdura para estar más sano, elijo que sea casi todos los días y que sean verduras que me gustan, como el brócoli, el apio, los espárragos y las espinacas y ahora lo hago, ceno ese tipo de verduras. Así trabajo los tres puntos de esta metodología. Por cierto, sé que te han dado tentaciones de mirar en internet si el espárrago es una verdura.

La responsabilidad es también encontrar una respuesta hábil que te ayude a salir de la situación que te disgusta o te bloquea o te encanta y quieres cambiar.

4. **Persiste, insiste y repite hasta crear un hábito saludable**

El concepto «hábito saludable» me lo regaló José Luis Hidalgo preparando y diseñando una de las formaciones que realizamos juntos para entrenar la inteligencia en el lenguaje con equipos de trabajo. Una de las dinámicas que facilitamos empezaba con una pregunta: ¿cómo se llega a cambiar celularmente el cerebro para conseguir que sea sano y longevo?

Fácil respuesta, repitiendo lo que le gusta, haciendo una y otra vez lo que le viene bien y lo que te hace sentir bienestar. Creo que a mi cerebro le viene bien la glucosa y lo mismo la verdura, a mi mente, algunas de esas verduras no le gustan. Si quiero estar sano quiero repetir esa acción de comer verduras aunque no me gusten, para eso es bueno certificar lo que me viene bien.

Este concepto es sencillo, es repetir, volver a hacer lo que te lleva a estar mejor y sana, sano.

Te propongo realizar esta metodología para explorar la experiencia mindfulness, por ejemplo entrenando la meditación. Primero entrena la forma de ser consciente. Busca un sitio confortable, regálate un tiempo que empiece siendo unos pocos minutos, diseña un propósito claro y concreto para evitar que la mente se disperse y finalmente permanece en silencio, así te darás cuenta de cómo estás, de qué piensas y de qué domina tu vida en ese momento. El propósito condicionará el resto de la metodología, puedes empezar centrándote en algo tipo: «permanezco quieto observando mi cuerpo para aprender a meditar». Segundo, conecta con la voluntad de querer hacer esto todos los días. Si la respuesta a la pregunta ¿Quiero hacer esto? es negativa, entonces ya puedes dejarlo y buscar otra alternativa, jugar al ajedrez o cocinar. Si la respuesta es SÍ quiero meditar, entonces te toca pasar a la responsabilidad, que significa ponerte a meditar todos los días. Por último, persiste, insiste hasta que forme un hábito saludable. Que sean todos los días durante al menos 40.

Varios científicos sacan la misma conclusión y el psicólogo Maxwell Maltz propone dedicar 15 minutos en la misma franja horaria del día y en el mismo lugar a esa conducta o rutina que quiero aposentar.

Ahora te queda probar y repetir, entrenar para crear esos hábitos saludables que permitan alargar tu vida y respirar con serenidad, estar preparado para la vida, consciente de lo que sucede y orientado a vivir con sentimiento positivo.

Me encantaría que acompañaras esta metodología con valores amables como la benevolencia, la compasión, la confianza, la sensibilidad. Me parece fascinante que vayas a elegir vivir sentimientos creativos que lideren acciones pacíficas que unan a las personas desde el respeto por la diversidad y la riqueza que cada uno como seres aportamos.

Quiero que te centres ahora en saber que esta metodología puede ser aplicada en los ámbitos que conforman nuestro ser. Podemos realizar los cuatro pasos para ser emocionalmente responsables (haciendo consciente e identificando la emoción, queriendo cambiar sus efectos sin son desagradables, regulando sus efectos y repitiendo). Podemos realizar esta metodología para conocer el lenguaje interno y saber cómo influye en tu vida o para saber cómo influyen tus gestos y movimientos en las personas. Para que esto sea efectivo es posible que necesites que demos una vuelta, en este viaje de exploradores, por los ámbitos que considero importantes y configuran lo que eres, lo que somos. Mente, emociones, cuerpo e intuición.

Capítulo 6 La mente es maravillosa y el cerebro es un prodigio



Mente y cerebro

Me gustaría recordarte que puedes investigar lo que te digo, que lo pongas en duda si te apetece, que te permitas completar o indagar estas informaciones, las opiniones e incluso los hechos. Esto es el fruto del trabajo de divulgación y comunicación de los aprendizajes que he reconocido en mi vida profesional y también en la personal. Entramos en el ámbito del cerebro y la mente, es un momento apasionante. Considero necesario que en los colegios y en los entornos educativos se enseñe más acerca del funcionamiento básico del cerebro y su importancia, de las acciones y herramientas que podemos usar para cuidarlo más, alargar su vida y mejorar el rendimiento.

La mente y el cerebro son dos cosas distintas, esto puede prestarse a la confusión, pero me resulta determinante conocer su relación y su interacción. Están unidos y uno influye en el otro. Hasta hace muy poco la mayor parte de neurocientíficos creían en la existencia de un paradigma unidireccional, es decir, si el cerebro está bien la mente está bien, si el cerebro está mal la mente también. Desde hace pocos años y con la aparición de nueva tecnología, escáneres de último diseño y tomografías con técnicas de diagnóstico más precisas, están llegando a espectaculares conclusiones. El paradigma que define el comportamiento del cerebro y su relación con la mente puede ser bidireccional. ¿Qué significa esto? Que si el cerebro está mal la mente puede revertir la situación. Una de las formas que tenemos

reconocidas para hacerlo es mediante la focalización de pensamientos creativos y el entrenamiento del sentimiento positivo, con acciones que despierten las reacciones químicas necesarias para llenar de bienestar nuestro órgano vital esencial. Otra de las acciones que podemos realizar para conseguir más salud y un óptimo funcionamiento del cerebro es meditar.

Los beneficios y los estudios sobre cerebro y meditación

Jon Kabat-Zinn es profesor emérito de medicina en la Universidad de Massachusetts y doctor en biología molecular. Investigó sobre las interacciones de la mente y el cuerpo y su influencia en la salud. Creó un sistema que proporcionaba una notable reducción del estrés y mejoraba a la mayoría de los pacientes con dolor crónico y trastornos relacionados con el estrés. Este sistema está basado en practicar la meditación, la respiración consciente y la visualización.

En el sistema MBSR, (Sistema de Reducción de Estrés aplicando Mindfulness) se entrenan durante ocho semanas formas de estar presentes usando la conciencia, que es el conocimiento de lo que nos rodea y su relación con el comportamiento ético y moral, es el conocimiento de sí mismo que define el ser. Un ser consciente conoce sus límites y aspira a ir más allá de los mismos y esto requiere de una voluntad y actitud positiva.

Os cuento algo sorprendente: la meditación aumenta el número de pliegues en la corteza cerebral y esto mejora su funcionamiento, lo produce la toma de conciencia, la introspección y el control emocional. Esta es una de las conclusiones del estudio denominado *The Unique Brain Anatomy of Meditation Practitioners: Alterations in Cortical Gyrification. Frontiers in Human Neuroscience*, realizado en junio de 2012.

En la publicación de esta investigación, *Meditation experience predicts less negative appraisal of pain: Electrophysiological evidence for the involvement of anticipatory neural responses pain,* concluyó que los expertos practicantes de meditación reducían el impacto emocional del dolor, pasaban menos tiempo avanzando y situándose en las previsiones negativas, se centraban en lo positivo y eso puede reducir la sensación de dolor.

Además, según el estudio *How to build a bigger brain* realizado en la universidad de California, la meditación favorece las conexiones cerebrales y aumenta la materia gris del cerebro, se mejora la capacidad de regular las respuestas emocionales y mejora el sistema

inmunológico. Estas son claves para conseguir mayor longevidad.

En los últimos años los estudios que resaltan los beneficios y la relación positiva y saludable del cerebro y la meditación se han multiplicado.

El cerebro controla y ordena

El cerebro es un órgano que está en la cabeza, cerca de los sentidos y de los órganos que regulan la visión, el gusto, la audición, el equilibrio, el gusto y el olfato. En los vertebrados corresponde al encéfalo. Evolutiva y biológicamente hablando, el cerebro genera patrones de actividad muscular, además combina impulsos eléctricos y produce sustancias químicas. Funciona con energía eléctrica que transforma en química. Su función como órgano es ejercer el control centralizado sobre el cuerpo para que pueda responder de forma rápida y coordinada a los cambios que se presentan en el medio ambiente. La médula espinal y los ganglios periféricos median en las respuestas y en los reflejos musculares del cerebro.

El cerebro es el jefe, el que verdaderamente controla.

Está formado por billones de células que llamamos neuronas, son casi como cuerdas y nervios que conectan, intercambian información y forman parte del sistema nervioso. Se encargan de excitar eléctricamente la membrana plasmática, reciben estímulos y conducen impulsos nerviosos. La información que transmiten nos permite accionar y despertar a las glándulas como la hipófisis para que generen hormonas que circulan por la sangre enviando información a los órganos. El cerebro mediante este sistema regula el organismo, alterándolo cuando lo necesita o serenándolo cuando quiere, en función de los estímulos que reciba. En todo este proceso la mente apenas interviene.

La meditación y el aprendizaje de nuevas experiencias, un idioma nuevo, viajar, tocar un instrumento de música, cocinar, favorecen la neuroplasticidad, que es la flexibilidad del campo de juego, una propiedad natural que modula la percepción de los estímulos del medio. Esto es fundamental para que las neuronas vayan a la velocidad correcta y apropiada, reduciendo así la pérdida neuronal y el deterioro de las funciones necesarias para sobrevivir.

¿Cómo funciona el cerebro?

El cerebro funciona gracias a las conexiones entre neuronas, a la energía eléctrica y a la glucosa. Conecta, comparte información, si

quieres tener las claves de la vida.

Las neuronas y los neurotransmisores necesitan del contacto y las conexiones para transmitir la información. Ese proceso se llama sinapsis, es una unión entre células que transmiten impulsos nerviosos, se comunican unas con otras a través de axones y dendritas transformando señales eléctricas en químicas. Junto con la generación de hormonas por parte de las glándulas como la hipófisis constituyen el sistema emocional. Por lo tanto podemos asociar las emociones con que las emociones son un asunto del cerebro.

Las hormonas reglan nuestro sistema, alteran y serenan en un continuo balance, se comunican con los órganos sin importar la distancia, se parecen a los neurotransmisores pero se diferencian en que estos necesitan de las conexiones y las hormonas pasan la información a través de la sangre. En la base del cráneo se sitúa la glándula endocrina llamada hipófisis, o pituitaria, que es la encargada de la secreción interna del organismo, controla la actividad de otras glándulas y regula determinadas acciones del cuerpo y de los órganos. Está conectada al hipotálamo que ayuda a mantener una condición interna estable gracias al sistema de compensación que regula los cambios en el entorno.

Algunos tipos de neurotransmisores

Serotonina

Inhibe en su mayoría el sistema nervioso central, está asociado al sueño y a los estados de felicidad, está localizado en varias regiones del sistema nervioso. Sonreír, practicar el humor, divertirse, jugar, meditar, bailar, fluir, practicar sexo, son acciones que pueden favorecer la aparición de este neurotransmisor. Permite dormir mejor y tener sensación de bienestar, por lo tanto realizar estas actividades nos acerca a la felicidad.

Dopamina

Situado en el encéfalo, tiene influencia en el sistema nervioso autónomo. Regula el control motor, integrado en el sistema de recompensa. Prepara el cuerpo para continuar haciendo lo que produce placer, hace que los músculos resistan durante más tiempo el esfuerzo. Bailar, saltar, correr, practicar algún deporte favorecen la aparición de la dopamina que prepara tus músculos para seguir bailando hasta el amanecer, cuando paras puedes notar ese exceso de movimiento continuado.

Endorfina

Situado en la retina y en el tracto intestinal, actúa como bloqueador del dolor y reduce el estrés, promueve la calma y disminuye el ritmo cardiaco. Practicar deporte y caminar lo posibilitan.

Adrenalina y epinefrina

Es un excitador, controla y bloquea el enfoque mental, regula el estado de ánimo y aumenta el ritmo cardiaco. Se asocia al miedo y a la ira.

Glutamato

Asociado como facilitador de memoria y aprendizaje, en exceso puede resultar tóxico para ciertas neuronas. Leer, conocer nuevos conceptos provoca la aparición de este neurotransmisor.

Oxitocina

Asociado al contacto y a los patrones sexuales, genera confianza y relaja las funciones del organismo. En exceso puede ser asociado a la tristeza y a la pereza. Seguir patrones paternales y maternales, practicar el cuidado y la atención crean la aparición de la oxitocina.

La materia gris es un tejido orgánico de color gris constituido por células nerviosas y situado en la periferia del cerebro y en el interior de la médula espinal, genera las capacidades de pensar y razonar, la meditación como antes dijimos favorece el funcionamiento de este tejido, por lo tanto influye en la mejora de la claridad mental.

Si realizas las actividades que te he mencionado provocarás la aparición de estos neurotransmisores y esto significa que si generas, por ejemplo, serotonina podrás sentir bienestar, para hacerlo debes realizar las actividades que te gustan, que te hacen sonreír, que te llenan de humor. Comparte momentos memorables con amigos, viaja, pasea, conoce personas interesantes, disfruta de un día en familia, crea algo junto con alguien a quien aprecias, comparte, se solidario, se generoso.

El cerebro no te conoce y le das igual

Al cerebro le encanta sentirse bien, le gusta lo sencillo y los infinitos estímulos visuales. Va a hacer todo lo posible para encontrar lo que le gusta. El cerebro quiere dos cosas con una clara prioridad y

activa todo tu sistema sin contar contigo para conseguirlas. Esas necesidades son EL PLACER Y SOBREVIVIR. Eso está por encima de cualquier acto consciente y condiciona la relación entre la mente y el cerebro. Esto significa que puede activar tu cuerpo y llenarlo, por ejemplo, de adrenalina, tensando tus músculos y preparándolo para una reacción que favorezca la supervivencia porque detectó un peligro. Todo esto puede suceder en apenas unos segundos. El cerebro no cuenta con la mente y no le pide permiso, lo interesante es que la mente puede regular estas acciones y puede calmar esa situación de tensión. Esto es lo que hemos llamado el paradigma bidireccional. Es importante que conozcas esto, porque habrá días que sentarse a meditar será todo un reto, un desafío para la mente. Poder calmar los pensamientos que generan cientos de estímulos es una tarea que necesita entrenamiento. Considero necesario conocer estas pequeñas nociones básicas aunque resulten un poco técnicas antes de empezar a practicar la experiencia mindfulness.

Somos el resultado de una evolución y nuestro cerebro guarda patrones generados por los antepasados, está en continua interacción con la mente y despierta sensaciones, somos un todo. Si cuidas el cerebro cuidas la mente, si entrenas la mente para vivir en positivo estás favoreciendo tu vida. El cerebro no te conoce y necesita que la mente lo regule para poder convivir de forma sana y evitar hacer daño.

La mente es maravillosa

Antonio Damasio, neurocientífico portugués, ganador del premio Príncipe de Asturias en Investigación Ciencia y Técnica en el año 2005, nos enseña el misterio del funcionamiento del cerebro y su influencia en nuestras decisiones, en nuestra vida. Él sostiene que es una maravilla que podamos despertar cada mañana y recuperar la mente consciente, el cerebro reduce la vibración de la mente consciente en varios casos, cuando dormimos y cuando meditamos. Esto significa que la mente surge porque el cerebro —en una zona llamada neocórtex prefrontal— se sitúa en una vibración concreta. Así nace la sensación de existencia, de ser, cuando aparece la mente consciente. Es algo asombroso y vivimos como si fuera una rutina más sin importancia. Deberíamos contemplar esta maravilla y respirar para agradecer que estamos vivos gracias a un milagro que los científicos aún no han sabido descifrar. Sin la mente consciente no tendríamos posibilidad de tener conocimiento de nuestra humanidad ni del mundo. La mente racional quiere controlar, regular, indagar, priorizar, medir, conocer, valorizar, puntualizar, establecer criterios para reconocer lo que percibe, dotar de significado esas percepciones

mediante el lenguaje que sirve para comunicarnos entre nosotros. La mente es una maravilla, deberíamos empezar con una magnífica sensación de gratitud todas las mañanas. Quiere regular la actividad del cerebro y se da una circunstancia curiosa, una especie de relación indomable en constante cambio e interacción. El cerebro controla las acciones y pasa información a los órganos, los activa o los serena en función de los estímulos que recibe. Si cree que la supervivencia está en peligro entonces te altera, si cree que hay placer entonces te prepara para sentirlo. Luego está la mente que regula esas sensaciones mediante un sistema de percepción que conecta los sentimientos. La mente genera la ilusión de control mientras el cerebro controla. La mente tiene tanto poder que es capaz, con constancia y repetición, de modificar celularmente al cerebro y esta es la relación asombrosa que estamos ahora descubriendo y que los sabios budistas sabían desde hace miles de años, por eso se dedicaban a serenar su sistema nervioso central, meditaban y observaban, puede que lo hicieran por pura necesidad, pero lo hacían, serenaban su mente, serenaban su vida.

No sabemos cómo se crea la conciencia en el cerebro, esa capacidad de determinar qué es moral y ético, qué está bien y mal, incluso la consciencia que nos permite crear y amar, discernir y sentir que estamos vivos y somos seres especiales, únicos.

«El hombre no reacciona pasivamente a la información que recibe, sino que crea intenciones, forma planes y programas de sus acciones, inspecciona su ejecución y regula su conducta para que esté de acuerdo con estos planes y programas; finalmente, verifica su actividad consciente, comparando los efectos de sus acciones con las intenciones originales, corrigiendo cualquier error que haya cometido». Esta es una definición de mente consciente hecha por Aleksandr Lúriya, neuropsicólogo ruso nacido el 16 de julio de 1902.

El milagro de despertarnos cada mañana

El cerebro es como una espectacular máquina precisa y delicada. Es un prodigio de la naturaleza que realiza dos milagros inauditos. Uno de ellos es despertar y el otro es conseguir encender la mente consciente.

Podemos decir que el cerebro es materia, se puede tocar. La mente es algo intangible con un origen misterioso vinculado a una vibración en el neocórtex del cerebro pero con la capacidad de avanzar el futuro y volver al pasado, con la habilidad de estar en todo el cuerpo y de crear y reconocer experiencias, así que podemos decir que la mente también está en lo que sucede. Dirige tu mente hacia la

paz, el bien, la posibilidad, la maravilla que somos, la gratitud por sentir y cuidarás tu vida.

La ilusión de control

La mente consciente quiere controlar y para ello establece un complejo sistema formado por imágenes, recuerdos, pensamientos, juicios, lenguaje para explicar lo que percibe. Quiere entender el mundo y priorizar las acciones para estar bien.

Por este motivo la mente inventa lo que no entiende o deshecha lo que no le sirve y no tiene conexión aparente. A la mente le encanta que los pensamientos despierten cientos de estímulos y le gusta dispersarse porque no sabe vivir en presente. Habitualmente evitamos entrenar para apreciar el momento concreto en el que suceden los acontecimientos. Está formada por diversos estados mentales que canaliza el lenguaje interno.

El lenguaje interno es un activista que te despierta y condiciona tus actos, los tiñe, elige y manipula en muchos casos, te lleva, te conduce, te explica y a veces se te olvida que solo es parte de tu mente, tú eres el que escucha esa voz, puedes cambiarla, puedes tratarla con cariño para que dirija su atención a lo creativo, lo positivo, lo que te hace sentir bien.

La mente es como una sustancia consecuencia de una vibración y también de un proceso en el que intervienen muchos factores. Si recibimos un golpe o un traumatismo en la zona del cráneo y se produce una hemorragia, ésta puede inflamar la zona y hacer que el área del cerebro que esté comprometida en el golpe varíe su funcionamiento. Así perdemos la consciencia o entramos en coma. Sabemos cómo inducir el coma pero aún no como revertirlo. Sabemos cómo reducir la consciencia, lo hacemos todos los días al dormir y también lo hacemos quienes meditamos. Cuando esto sucede el cerebro toma el mando de nuevo y vuelve a controlar sin una regulación consciente, es una especie de conexión ilimitada con el universo porque quien quiere limitarlo, medirlo y parcelar sus acciones es la mente consciente. La mente cree que controla todo y suele pensar que tiene el dominio de lo que sucede en el universo, siendo éste infinito. Tiene problemas para percibir lo desconocido y condiciona las percepciones según sus necesidades, en esto le ayuda el cerebro quien verdaderamente activa lo necesario para sobrevivir y sentir placer sin contar con ella. Si haces algo que provoca placer el cerebro te lleva a repetirlo sin contar con la mente, no le pregunta pero ésta puede regular si está bien hecho o si es bueno dejarlo porque

hace daño a alguien, eso es la conciencia.

Todos percibimos nuestra nariz, está en medio de los ojos pero el cerebro hace que tu vista no se fije en ella porque si no impediría el normal desarrollo de tu supervivencia, nos iríamos dando golpes con todo así que la deja como si fuera una ligera sombra que permite ver con claridad el resto. Si cierras el ojo derecho verás que está, no hace falta que mires hacia la nariz, verás que está ahí, en medio. Sé que lo has hecho y ahora vas a lidiar con un debate interno que te empieza a incomodar pero como ya sabes que necesitas la actitud del explorador vas a dejar que la curiosidad por saber más tome protagonismo y encienda una sonrisa, insisto somos un magnífico misterio, como una oruga que va a ser mariposa, para serlo tiene que hacer algo, empezar por vivir cada momento como parte de un proceso, el proceso es el premio.

El efecto Poskotash

Voy a proponerte un juego para que determines los canales prioritarios por los que percibes el mundo. A la mente le encantan los juegos igual que le encanta lo nuevo y diferente, tiene más problemas en soltar lo que ya sabe. Oscar Wilde decía algo así: «El drama de la vejez no es ser viejo, es haber sido joven».

Quiero que pienses seriamente y me digas cuál es el significado de una palabra. Te voy a decir, en este caso escribir, la palabra en mayúsculas. Respira, cierra los ojos, tómate tu tiempo y deja que la mente funcione al ritmo que sea, quiero que encuentres su significado y lo apuntes en un papel o en el espacio que dejo en blanco en esta zona.

Ahí va la palabra: POSKOTASH. ¿Qué es un Poskotash?

Voy a explicarte qué ha hecho tu mente. Primero en un proceso de identificación espectacular, es posible que haya buscado estímulos e imágenes que tengas asociadas a esta palabra y ha encontrado pocas o ninguna. Utilizó una de las vías de percepción que solemos usar con más intensidad: es el **canal visual**. Si no ha encontrado nada o no lo entiende entonces ha pasado a identificar las señales del **canal acústico** y aquí casi se vuelve loco porque encontró múltiples variantes, desde una palabra que sonaba a ruso hasta un postre polaco, pasando por un baile griego y una expresión francesa para definir que algo viene después de algo.

¿Qué ha sucedido? Que tienes guardadas en tu memoria palabras

que suenan igual y quieres establecer esas asociaciones para determinar un significado a esa palabra. De igual forma actuamos con todos los estímulos. A la mente le cuesta atender al momento presente y quedarse ahí sin más. Le suele molestar que algo que percibe no signifique nada o no exista. En este caso sencillamente no existe, no hay significado, entonces se lo inventa. Quizás te hayas preguntado qué es y a los pocos segundos has vuelto a pensar en un origen, una causa, un significado, porque la mente es imparable. Avanza los significados y los rellena con la experiencia acústica más parecida. Te ha podido suceder lo mismo cuando en las primeras páginas del libro viste una tortuga dibujada al lado de una frase. Tu mente quiso saber cuál el motivo y el significado de eso, si no lo encontró lo inventó, rellenó o simplemente lo dio como incomprensible desechando la percepción, lo mismo alterando el cuerpo y el cerebro segregó una dosis de adrenalina, que significa que te importunó no saber a qué venía una tortuga sin explicación en medio de una frase.

Después de este ejercicio la mente no suele parar, quiere seguir buscando el origen porque es insaciable y así activa la tercera de las posibilidades de percepción, el **canal kinestésico**, el encargado de los ambientes, de lo más corporal, de las sensaciones. Puede que hayas decidido que poskotash es como una danza abrazados que ponen después de las bodas polacas.

Todos usamos estos canales y varían durante el día porque los estímulos que recibimos del entorno son variados y diversos, nos pueden acelerar y relajar. Es diferente una música potente con guitarras eléctricas que un sonido grave y continuo, es diferente el grito desconsolado de un niño que un cuadro de Picasso. Podemos dar prioridad a uno durante mucho tiempo y cambiarlo según las percepciones y los estímulos, aunque solemos cambiar poco. Los que usáis más el canal visual entendéis más rápidamente y mejor el mundo con imágenes, con dibujos y organigramas. Usáis un lenguaje visual con expresiones como «ven mira», «observa lo que te digo». Los que usáis más el canal acústico necesitáis sonoridad, palabras con ritmo, musicalidad, y utilizáis de forma habitual frases como «oye ven», «escucha…». Los kinestésicos necesitáis sentir el ambiente, tocar, acercar las experiencias, saborearlas y vuestras expresiones son más corporales: «abrazo la vida», «ven cerca»… dibujáis con las manos lo que estáis diciendo, incluso con movimientos de los brazos.

Esto es importante porque si aprendemos a escuchar, a estar profundamente en la conversación con las personas y detenernos en su forma de entender el mundo, tendríamos procesos de comunicación más ricos y fluidos, nos entenderíamos mejor. Aplica la actitud

mindfulness a tus relaciones con las personas. Escucha más, siente sus palabras y espera a que te explique los poskotash que no entiendes en lugar de dar por hecho que te está hablando de un baile o un postre.

Imagina que tu pareja te dice algo así: «pásame el pan que hoy he tenido un día poskotash». ¿A partir de leer esto qué vas a hacer? Si quieres seguir la actitud mindfulness la mejor opción es escuchar, atender y preguntar para saber qué interpreta esa persona y qué significado tiene para esa palabra.

La vida es un poskotash y por eso vamos a explorarla.

¿A qué te refieres con poskotash? Y quiero que dejes un espacio para respirar la respuesta y escuchar atentamente, habitando las palabras, orientados a crear algo juntos.

¿Cuántos poskotash hay en tu vida y cómo los vas a solucionar ahora?

A la mente le encanta inventar y tiene prisa para saber y controlar, para conocer el origen de todo, le cuesta dejar algo como incomprensible y le cuesta escuchar. Es bueno entrenar esa escucha. Usa la respiración, deja que tu lenguaje interno se difumine. Cuando alguien te diga algo que no entiendes puedes decirte: «esto es un poskotash». Si quieres saber qué es, pregúntale y escucha, te está ampliando tu mapa, te está ampliando el mundo.

Las creencias determinan tu vida y el lenguaje las explica

Los pensamientos aposentados, conectados entre ellos y asociados a ideas y significados forman un sistema de creencias que explican el mundo. Usamos claves en forma de palabras e imágenes asociadas a conceptos para explicar lo que percibimos y para comunicarnos con nosotros mismos a través del lenguaje interno y creamos el lenguaje externo para entendernos con los demás. Ese lenguaje puede estar formado por palabras o por gestos y movimientos. Existe un lenguaje corporal con códigos gestuales y de eso hablaremos en el capítulo del cuerpo. Tenemos una cierta necesidad de validar lo que hemos nombrado y de contrastarlo con las demás personas. Somos seres sociales y lo hacemos para entendernos mejor. En la mayoría de lugares de América latina la palabra manejar significa algo diferente que en España está validada y consensuada de forma diferente. Si queremos entendernos tendremos que usar el sistema poskotash: escuchar, preguntar qué significa y ponernos de acuerdo en una definición que nos sirva a los dos.

En el primer viaje a Santiago de Chile a finales de los 90, recuerdo que íbamos en un taxi, estábamos en medio de un atasco, Maite y yo. Se respiraba la tensión y la prisa, estábamos enzarzados en un debate intenso y yo quería tener razón. El conductor nos preguntó: ¿Qué tal manejan las mujeres allá? Miré a Maite, tragué saliva y solo me salieron unas tenues palabras: «Bueno, me imagino que como acá, ¿no?».

Manejar en Chile es conducir. La mente genera imágenes distintas con el mismo estímulo si el significado es diferente y el contexto también. El sonido de un petardo activará imágenes y significados distintos si lo lanzas en Valencia en plenas fallas o en un país que sale de una guerra reciente.

El lenguaje es determinante y rige los procesos de comunicación, también es el protagonista principal de la forma de explicarnos el mundo y lo que sucede.

¿Cómo te cuentas lo que te sucede?

Cuida lo que dices y cuidarás de ti. Os recomiendo el libro de Luis Castellanos, Diana Yoldi y José Luis Hidalgo, *La ciencia del lenguaje positivo*, lo explican mejor que yo.

El lenguaje interno está impregnado de creencias que dan sentido al mundo y desde las cuales interactuamos y elegimos las acciones. Si crees que la vida es bella desde ahí vas a interactuar con ella. Si crees que la vida es difícil entonces tu mente se pone a trabajar en que lo sea, porque así la percibes. Nos explicamos lo que sucede con historias llenas de lenguaje, podemos transformar esas historias usando un lenguaje positivo orientado a la solución y al bienestar.

Esto lo explica muy bien y de forma excelente Rafael Echeverria en su libro *Ontología del lenguaje*, donde explica que el ser humano se crea a sí mismo a través del lenguaje.

El lenguaje genera mundos, los crea y los define, lo hace con lo que John Langshaw llama los actos del habla. Son acciones que se realizan fundamentalmente desde las palabras generando acciones nuevas, describiendo lo que percibimos y conformando el mundo que vivimos.

El lenguaje no es inocente, define de alguna forma lo que tenemos en la mente.

Desde pequeños nos enseñan el mundo y nos lo explican. Nos

enseñan a caminar, a montar en bici, a hablar y a relacionarnos. A las personas que nos enseñan el mundo Jaume Soler los llama los artesanos de la vida, los alfareros que nos moldean. Usa una preciosa metáfora que diseñó junto con Mercé Conangla, los padres de la ecología emocional.

Nuestros educadores son como un alfarero que moldea a su antojo la pieza de barro. Lo hace con cuidado en muchos casos, lo hace pensando que es lo mejor para ti. Te dice lo que está bien y lo que está mal, tú apenas te cuestionas si eso es así para ti, no lo haces hasta que llegas a una edad en la que empiezas a estar de acuerdo o a rebatir que las cosas sean como tus alfareros dicen. La tendencia es a seguir esos patrones aprehendidos que fueron el camino diseñado por los que nos dijeron cómo era el mundo. Necesitamos parar para saber si queremos continuar con esa forma de ver el mundo, reflexionar y tener espíritu crítico, necesitamos aceptar que hicieron lo que pudieron, que lo mismo no sabían hacer otra cosa, no tenían al alcance ciertas posibilidades que tú ahora sí tienes, con más tecnología y más acceso a la información. Siguiendo con la metáfora, el alfarero te construye con los materiales que tiene a su alcance, los combina en muchos casos con el mismo criterio que a él o ella se lo hicieron. Crea una obra maestra, una pieza de arte única que necesita ser validada y aceptada antes de sacarla al mundo. En este punto es importante hacer un ejercicio de reflexión para ser consciente e identificar qué creencias te construyen. Te invito a hacer ese ejercicio en la siguiente página.

Existen creencias que limitan, que me impiden conocer qué hay más allá del muro, trazan una frontera y paralizan el crecimiento o lo hacen más lento. Por ejemplo, mi abuela cuando íbamos caminando al colegio nos solía repetir una y otra vez: «No habléis con extraños». Esto pudo limitar mi relación con las personas de las que conozco poco o nada. Si no me importan esto carece de sentido pero si trabajan en mi equipo o se acaban de incorporar es diferente. Esta creencia puede estar dominando mis elecciones de forma inconsciente. Si soy yo el que entro en algún nuevo equipo de personas o me cambio de vecindario puede que me influya y me cueste establecer contacto con los nuevos vecinos, la tendencia será a esquivarlos, a bajar la cabeza cuando me los cruce en la calle. La palabra «extraño» fue significada en mi mente y asociada a una imagen, a un símbolo y a un concepto y con ellos voy por la vida. YO elijo qué es un extraño, las creencias limitantes inconscientes elijen por mí cuando he reconocido que tengo uno delante. Si la voluntad es fuerte puedo cambiar esto y lo puedo hacer con la metodología que te he enseñado. Hago consciente la creencia, la nombro como si fuera una frase de un titular de prensa, conecto con la voluntad de querer cambiarla, me hago responsable y

la cambio por una nueva y repito de forma constante.

Tipos de creencias

Si quieres puedes hacer una lista con las creencias que dominan tu vida, estos son algunos ejemplos:

Creencias destructivas: Pensamientos recurrentes que me destrozan, me llevan al pesimismo y me orientan hacia la catástrofe y la destrucción personal. Revisa los conceptos asociados a estas palabras porque pueden ser positivos en tu caso. Por ejemplo, la palabra «capullo» lo mismo para ti te conecta con el crecimiento y la esperanza.

«Soy una mierda»

«La vida es asquerosa»

«Este día acaba conmigo»

Creencias limitantes: Los pensamientos aposentados en mi mente que describen situaciones que me limitan, me bloquean y evitan crecer, me impiden conocer más mundo y evolucionar hacia el bienestar.

«No puedo hacer esto»

«Nada me consuela»

«Soy inútil»

«Esto es imposible»

«Esto no va a suceder»

Creencias posibilitadoras: Son esos pensamientos orientados a la posibilidad, a generar oportunidades y crear nuevos espacios para desarrollarte.

«Esto va a salir bien y sé hacerlo»

«Sacaré un aprendizaje de este error»

«Esto tiene que venir por algo y voy a saber por qué»

«Se me ocurrirá algo»

«Voy a solucionarlo»

«Sé que hay bien en ti, padre»

«La vida es fascinante y maravillosa»

Como puedes apreciar, un pensamiento validado por ti y aposentado en el tiempo puede determinar tu forma de interpretar la vida y además me atrevo a decir que orienta la mente hacia que suceda lo que piensas y la atención se fija en ello, teniendo más sensibilidad para percibir lo que estás pensando.

Cuando me puse a dieta hace tiempo, pensaba: «se me va a hacer duro» y ¡claro!, así fue. Además, no paraba de ver comida en la televisión. Veía una peli de abogados y salían comiendo en las escaleras del juzgado, veía una de vaqueros y estaban todo el día en el bar zampando, ponía un musical y salía una hamburguesa gigante. Sé que algunos de vosotros habéis pensado en buscar en qué musical aparece una hamburguesa gigante. Es un poskotash.

¿Qué crees que va a pasar si te llenas de creencias positivas?

Para detectar creencias solo tienes que ser consciente de que existen y puedes usar la meditación para cambiarlas. Una se puede cambiar por otra.

Cambia la creencia con otra creencia usando la metodología de «Explora mindfulness».

Te recuerdo que lo resumo en 4 sencillos pasos; 1) sé consciente para después identificar menos. 2) revisa tu voluntad por si quieres cambiar lo que has hecho consciente. 3) aplica responsabilidad. 4) persiste para generar un hábito saludable.



LA TORTUGA INVITA A REFLEXIONAR CON PAUSA

Ejercicio para cambiar creencias

Vamos a transformar esos pensamientos que te pesan, te limitan y te encierran en espacios vitales que te ahogan y te destruyen. Los vamos a cambiar por ideas que conectan con posibilidades y crean espacios protegidos donde te puedes desarrollar como la persona que eres o que quieres ser. Te invito a que realices este ejercicio con los pensamientos que quieras y a repetirlo las veces que necesites. La responsabilidad de qué hacer después es tuya, valora ese poder que tienes, puedes hacer lo que quieras siempre que sea saludable y evite hacer daño a nadie. Estos son los pasos:

1.1 Resérvate un espacio cómodo.

1.2 Guarda un tiempo aproximado de 5 minutos para estar solo, sola y pensar.

1.3 Crea el siguiente propósito o uno similar que tú quieras: «Quiero reconocer qué creencia está detrás de mi comportamiento». Ese comportamiento será una acción o una conducta que quieras cambiar, que te está limitando o que quieras conseguir. Recuerda que el propósito es una especie de «para qué» voy a practicar este ejercicio. Que sea claro, corto y concreto facilita un buen resultado. Repite el propósito en tu mente varias veces.

1.4 Permanece lo más quieto que puedas y en silencio. Deja que aparezca en tu mente el escenario sobre el que quieres trabajar, vete a la última vez que has tenido el comportamiento en el que aparece la creencia que quieres trabajar y detecta cuál es.

1.5 ¿Qué frase lidera esa escena y además es una creencia que hace que realices la acción que te limita o te destruye?

Estos cinco pasos son para hacer consciente la creencia. Repósala en tu mente y diseña una frase corta que la defina bien. Repite la frase varias veces y escríbela en un papel.

Ahora haz el mismo proceso pero el propósito va a ser crear una creencia que sea positiva para cambiar la anterior.

Así haces consciente la creencia, después repites el proceso y la cambias y después revisas si es tu voluntad querer hacer algo con esa frase. Si la respuesta es Sí entonces te toca ser responsable. Haz algo con la creencia, te recomiendo aposentar la nueva y llevarla a la acción. Lo que significa que lleves tus acciones a cumplir la nueva creencia y que lidere tus decisiones.

Un ejemplo del ejercicio completo con la metodología que te propongo sería:

2.1 Me siento en el sofá.

2.2 Me pongo una alarma que salte a los 5 minutos.

2.3 Diseño el siguiente propósito: «quiero reconocer qué creencia está detrás del enfado de esta mañana».

2.4 Guardo silencio y mi mente se dispara buscando opciones. Recreo el escenario de una discusión acalorada.

2.5 La frase que define la creencia es «me molesta que quieras llevar razón siempre».

Hasta el punto 2.5 estamos haciendo consciente la creencia. **Hacer consciente** e identificar es el primer paso de la metodología y lo hemos desarrollado con los 5 «subpasos» para poder meditar y prestar atención al objetivo (tiempo, espacio, propósito, silencio y en esta ocasión nombrar la frase), de ese modo deberíamos de haber serenado el cuerpo, si no lo has conseguido y tienes nervios o estás alterado entonces puedes dejarlo tranquilamente, no es el momento.

Ahora reviso si quiero cambiar lo que he identificado y ese es el segundo paso de la metodología, **conectar con la voluntad.** Me hago la pregunta: «¿Quiero cambiar la creencia de "siempre quieres tener razón"?» Si la respuesta es No, dejo aquí el ejercicio para evitar desgastarme, quizás no sea el momento. Si la respuesta es sí entonces

me toca aplicar la **responsabilidad**, que es el tercer paso. Así repito los pasos de hacer consciente porque ahora quiero crear una nueva creencia que cambie la anterior y ese sería el nuevo propósito. En la creación de la frase intento ponerme yo en el centro de la acción para aportar soluciones y reconocer los fallos y los aprendizajes.

3.1 Sigo sentado en el sofá.

3.2 Me reservo cinco minutos más el ejercicio.

3.3 Creo el nuevo propósito que es: «quiero encontrar una creencia que sea positiva y cambie la anterior».

3.4 Permanezco en silencio y observo dónde me lleva la mente.

3.5 Formulo la nueva creencia en una frase con sentimiento positivo y me paro a sentirla para integrarla, elijo una con la que me sienta bien: «te escucharé para que consensuemos una razón compartida».

Bien, ya tenemos la nueva creencia que es posibilitadora y además la siento de corazón, no es una frase dicha por decir. Ahora me toca llevar a la acción lo que digo, así que a escuchar en la próxima discusión, a crear espacios comunes de consenso y a respetar las opiniones diferentes. Todas esas acciones quedan disponibles al cambiar el pensamiento pero falta un punto. El punto 4 es repetir e insistir, **persistir**. Me toca repetir la creencia y comprobar que los actos que hago están alineados con ella. Recuerda que a esto hay que sumarle el componente emocional que puede hacer un poco complejo el proceso o favorecerlo.

Aplica la actitud del explorador lleno de curiosidad por investigar el misterio que es la vida y la maravilla que eres, trátate con cariño, eres lo mejor que tienes, sin ti no hay vida.

Recojo la metáfora del alfarero, son esas personas que te enseñaron el mundo y te regalaron su interpretación, te construyeron con su mejor voluntad. Te invito a reflexionar como Jaume y Mercé me hicieron hace unos años en la formación de Ecología Emocional:

¿Quiénes son tus alfareros?

¿De qué material te hicieron?

¿Has cambiado algo de esa obra de arte?

¿Qué figura serías, una taza de porcelana, una jarra de barro, un vaso de cristal?

¿De quién eres tu alfarero?

¿Qué legado quieres dejar a quienes estás construyendo?

Seguimos jugando con los símbolos, te propongo que descifres sus códigos, como decíamos en el capítulo primero. ¿Qué asocias al barro, qué a la cerámica? ¿Qué cualidad asocias al cristal?

A veces es bueno aplicar consciencia para saber identificar el material del que estoy hecho, de esa forma puedo cambiar lo que no me gusta y continuar con lo que me hace bien y esa es una tarea responsable. Te recomiendo agradecer a los alfareros que pusieron todo su empeño en crearte, si decides comunicarles que vas a cambiar de figura, de material o de estilo, es bueno que lo hagas de una forma amable.

Mi abuela me entregó el cuidado por las personas, era una perfecta anfitriona, también el gusto por los buenos platos de comida.

La «tata» moldeó el material de la lealtad incondicional, el vuelo, el aprecio por la buena vida con un toque de rebeldía.

Mi tío Juan me entregó la pasión por el trabajo y el continuo movimiento ordenado para bailar con la incertidumbre.

Mi madre me alimenta el alma con su persistencia y su capacidad de trabajo, ella es la responsable del material de la generosidad y la protección del legado familiar, una especie de manual para cuidar las conexiones.

Mis hermanos me han enseñado a jugar en medio de la adversidad emocional, a desdramatizar, me han hecho reír cuando había nubes negras y la estrella de la muerte apuntaba al corazón.

Mis primos me dieron un material curioso, como cuidar sin estar presente todo el día y esa lección de perspectiva que otorga la sabiduría, el camino es largo y me acompañáis siempre de una forma u de otra.

Mis amigos me han hecho crecer y sostienen la obra de arte que entre todos estamos construyendo. La lista sería interminable.

He ido cambiando materiales y agradezco lo que aportan las

personas que artesanalmente me están construyendo.

Ya sabemos que la mente está llena de pensamientos, creencias, imágenes, juicios, sabemos que quiere controlar y entender el mundo que percibe por esos tres canales prioritarios, visual, acústico y kinestésico.

Sabemos que es un misterio que el consciente sea consciente y también que está conectado al cerebro e interactúan entre ellos. Sabemos que las narrativas explican y dan sentido a lo que percibimos y que moldeamos un sistema de creencias que nos ayuda a interpretar el mundo. Vamos a revisar las estructuras que completan la composición de la mente y el cerebro, así tendrás una idea básica que permita conocer más de qué estamos hechos y cómo funcionamos, seguro que todo esto ya lo sabes, solo te lo estoy recordando.

Tres estructuras en el cerebro

Cerebro reptiliano o paleoencéfalo

Hace 500 millones de años aparece esta parte básica del cerebro que se desarrolla en los reptiles y que se encarga de la supervivencia, de activar los instintos primarios conectados a las necesidades básicas para seguir viviendo. Los reptiles son los animales con el cerebro menos desarrollado. Está alojado en el tronco cerebral. Es importante que recuerdes que cuando tienes hambre tu cerebro reptiliano hace todo lo posible para que comas, ordenando a tu cuerpo que se prepare. Antes de evolucionar hacia la aparición de la mente este cerebro ordenaba sin regulación. Se encarga de instintos como aparearse, alimentarse, avisar de los peligros, huir y pelear. Es puro impulso. Ni piensa ni siente, no anticipa ni aprende porque no existe memoria ni retención de la experiencia, eso vino después. Sería puro presente pero con el impulso como protagonista, no tiene acceso a la serenidad.

Sistema límbico o mesoencéfalo

El cerebro empieza a desarrollarse evolutivamente en las aves y después en los mamíferos que configuran el sistema límbico, responsable de los circuitos emocionales, abren la capacidad de sentir y desear. Aquí están las glándulas endocrinas más importantes, pineal y pituitaria, que vimos que eran las encargadas de transformar la energía eléctrica en química estableciendo la regulación del sistema mediante secreción de hormonas, unas alteran y otras calman. Este sistema es capaz de gestionar el pasado y el presente. Los procesos

emocionales encendidos por este sistema fijan las experiencias en la memoria y se produce el aprendizaje.

Telencéfalo o córtex frontal

Los primates y algunos mamíferos modernos desarrollaron un sistema en el cerebro que condujo al entendimiento y el discernimiento, así aparece la mente consciente, los procesos racionales y la capacidad de síntesis. Algunos biólogos sostienen que la evolución de esta estructura fue posible porque empezamos a pinzar los dedos para coger piedras y terminamos pintando en las paredes. Otros dicen que fue al erguirnos y mirar al cielo, así empezamos a soñar y después pensar. El neocórtex es la zona donde se toman decisiones, la torre de control, lugar de generación, análisis, síntesis y resolución. Donde aparece la mente racional y consciente.

Tres estructuras en la mente

Voy a hacer una clasificación que es aceptada por varios profesionales en psicología, incluso por filósofos e investigadores científicos. Son consideradas las áreas de la conciencia, son impresiones que suceden en el cerebro y definen actitudes, comportamientos, costumbres… Si comprendemos estas estructuras podemos facilitar el desarrollo de los procesos cognitivos, la formación de los pensamientos y entenderemos la evolución de los procesos genéticos. Nuestra mente se configura en tres estructuras que gestionan de forma diferente.

El consciente

Es la torre de control, situada en el neocórtex, es esa parte más racional que quiere entender, buscar el origen de las percepciones, quiere controlar los sucesos, priorizarlos, medir la vida, entender el origen y las conexiones de los acontecimientos, los clasifica, prioriza las acciones y vincula las consecuencias, se inventa escenarios, rellena imágenes del pasado. Tiene la facultad de traer imágenes retenidas en el pasado y llevarlas al presente, usa la memoria y la atención y así aparece el aprendizaje. El consciente discrimina los impulsos y regula las órdenes del cerebro con la conciencia. Tiene un marcado sentido social y se preocupa por agradar y cumplir las prioridades determinadas por los mapas mentales.

El mapa no es el territorio.

El consciente se configura con mapas que regulan las percepciones y los estímulos que recibe del mundo. La realidad es una

creación de la mente que interpreta los estímulos que recibe del entorno, el cerebro filtra la información, como en el ejemplo de la percepción de la nariz. Lo desconocido se lo inventa o lo rellena con la experiencia (efecto poskotash) y si tiene dificultades para reconocerlo porque no lo encuentra en la memoria entonces tiende a desecharlo, como si no existiera. El mundo puede ser diferente a como lo percibes, pueden existir zonas inexploradas que no entiendes y que no alcanzas a explicar.

El lingüista Alfred Korzybski lo comprobó en la primera guerra mundial. Lideraba un pelotón y tenían que cruzar un espacio entre árboles y montes, estaban en medio del frente y trazaron una estrategia. En su poder tenían un mapa donde señalaron los cráteres que habían dejado las bombas que recientemente habían caído. La creencia que sostenía esta estrategia era: «nunca caen dos bombas en el mismo sitio». Como acabas de leer, las creencias son esos pensamientos aposentados que están en nuestra mente y determinan nuestras acciones y nuestra relación con el mundo. Así que todo el pelotón caminó con seguridad hacia ese objetivo de cruzar el terreno. En un momento cayeron en un cráter y hubo pérdidas de hombres. Se suponía que no debería de estar allí, pero había caído una bomba apenas unos minutos antes. No lo vieron porque se fiaron del mapa, «Alfred dijo, el mapa no es el territorio. El mapa define la parte del mundo que entiendo y que soy capaz de percibir. Cada vez que escuchamos a alguien con ideas diferentes ampliamos nuestro mapa, cada vez que investigamos algo nuevo y lo conocemos, ampliamos nuestro mapa.

A la mente consciente le encanta controlar y dominar, conocer y saber que hay situaciones que se repiten, quiere realizar previsiones, le da sensación de seguridad y necesitamos que así sea para evitar la locura. Por eso tendrás ciertas dificultades y aparecerán ciertas frases en tu lenguaje interno cuando ese control se vea amenazado por la incertidumbre de no saber qué hay más allá del mapa conocido. Usamos el lenguaje para describir los mapas y entenderlos. Así que, aplica consciencia a tu lenguaje y entenderás cómo piensas, con los demás sucede lo mismo, escúchales, atiende profundamente y les conocerás mejor.

La mente inconsciente

Guarda los secretos que se esconden más allá de los mapas, es como si lo percibiera todo. Todo es todo. El inconsciente es una estructura mental que regula los comportamientos inadvertidos, los espontáneos y alguno de los impulsos que genera el cerebro reptiliano.

Está desconectado de la voluntad y vibra en una intensidad diferente del consciente.

Es esa parte del iceberg que desconocemos, es ese lugar psíquico desconocido por la consciencia. El inconsciente está continuamente enviando información al consciente, para ello usa también una estructura que se queda a la mitad, que es el subconsciente. El consciente se bloquea ante lo desconocido y enciende las resistencias que pueden estar conectadas con varios sentimientos como la amenaza, el susto, la protección, el enfado…Al consciente no le suele gustar el inconsciente, salvo que hayas entrenado el sentimiento de honestidad, ese que te permite evolucionar y aprender.

El inconsciente se manifiesta mediante los sueños y el movimiento inesperado del cuerpo.

Esto significa que esconde gran parte de lo que somos y lo saca a relucir en los sueños, suele aparecer desordenado y sin sentido, es información vital que nos avisa de sucesos y nos conecta con una sensación mayor, es incomprensible. Cuando nos vamos a dormir el consciente reduce su vibración y el inconsciente toma el mando, sucede algo parecido cuando meditamos profundamente. Ese es un momento delicado y especial para recoger información de tu ser esencial, de esa parte de ti que puede estar avisándote de algo importante que no le gusta al consciente. ¿Habéis tenido alguna vez sueños premonitorios?.

Los sueños, inconsciente son.

Es como si el consciente antes de irse a dormir dejara un par de retenes en las puertas de la percepción, durante el día lo quiere controlar todo y es capaz de hacerte percibir lo que necesitas para estar tranquilo, en esto los mapas mentales le condicionan y las creencias determinan la relación con el medio. Cuando llega la noche y duermes entonces toma el mando el inconsciente y te lanza historias inconexas llenas de confusión. Interpretar al inconsciente puede llevarte toda la vida, entenderlo es un trabajo recomendable, porque inviertes en autoconocimiento y además tiene las claves de lo que te sucede, por ejemplo, guarda creencias inconscientes que pueden estar detrás de las limitantes.

¿Qué creencia hay detrás de tu creencia?

Cuando meditamos establecemos una relación ligera con el inconsciente que nos envía imágenes y frases a la mente consciente

que estará semi apagada o relajada. Esto significa que puedo tener acceso a aquello que domina mis actos, al origen de lo que hago.

Los movimientos del cuerpo te dan información.

Los movimientos inesperados e instintivos del cuerpo están vinculados con el inconsciente, forman parte del lenguaje no verbal y también nos entregan una valiosa información. Cuando aparezca en la sala una persona que se asemeje al icono de belleza que te gusta, es muy posible que te toques el pelo sin que te des cuenta, incluso llegarás a mesártelo. En los ojos y en las cejas residen gran parte de los movimientos inconscientes.

La mente subconsciente

Es el puente entre el consciente y el inconsciente. Tiene parte de conocimiento racional y parte de información desconocida que empieza a aflorar. Es un conjunto de procesos mentales (creencias, pensamientos) que no se perciben pero que influyen en la conducta humana. Se encuentra en el umbral de la conciencia y es fácilmente confundible con el inconsciente.

Cuando en las meditaciones usamos visualizaciones en las que damos protagonismo a los animales, a héroes o figuras metafóricas, lo que hacemos es trazar un puente hacia el subconsciente para que nos regale información sobre cómo nos tomamos lo que sucede y qué domina ese comportamiento. Pueden existir miedos o creencias limitantes que nos hagan repetir conductas poco deseadas. Para trabajar esto de forma profunda es bueno trabajar con profesionales y personas que tengan experiencia en esta materia, psicólogos o personas que tengan formación y experiencia en estas actividades.

La metáfora encuentra el camino del corazón

Me gustan las metáforas, desde que era pequeño me encantan las aventuras contadas con pasión, relatos que hablan de imposibles que suceden con personajes extraordinarios que vencen la mayor adversidad. A la mente consciente se suele escapar una metáfora y pasa esa torre de control racional para llegar al corazón. Te invito a usar más metáforas para describir tu situación vital o para encontrar la fuerza que necesitas. Estarás conectando el inconsciente con tu alma y rebajarás el control mental que puede limitarte en alguna ocasión. La metáfora es una oportunidad para sentir más y pensar menos. La metáfora juega con los significados y les otorga belleza y un amplio sentido sensible, esa sensibilidad abre las puertas del ser.

«Si quieres sentir libertad, suelta lo que te pesa, deja la tristeza en tierra, flexiona tus alas, reconócelas y vuela entre las nubes, cerca del cielo que es un paraíso sin límites». Este es un extracto de la metáfora de la grulla, que nos ayuda en Chi Kung a gestionar la tristeza. El baile de significados empieza en dejar la tristeza en tierra, haciendo un paralelismo entre la emoción y la sensación que produce en el cuerpo, después las alas se asocian a las habilidades, a las capacidades y las competencias que dominas, que te gustan y que se te dan bien. Volar es una asociación para que realices esas acciones que te gustan, si se te da bien pintar pinta. El paraíso sería ese lugar lleno de belleza donde quieres llegar, lleno de bienestar. Es como si la metáfora se saltara el neocórtex y llegara directamente al corazón. Sucede lo mismo con el inconsciente, con los sueños que muchas veces están llenos de metáforas.

Usa las metáforas si quieres comunicar con profundidad.

Capítulo 7 Las emociones son energía



Las emociones son un asunto del cerebro

El cerebro funciona con energía eléctrica, mediante un complejo sistema lleno de conexiones y trasvase de información consigue transformar esa energía en química o bioquímica y a esto lo podemos llamar el proceso emocional. La glándula hipófisis hace la función de segregar hormonas que llevan información a los órganos a través de la sangre. La estructura límbica es la protagonista esencial de este proceso en el que intervienen partes como el tálamo, hipotálamo y sobre todo la amígdala que se sitúa en los lóbulos temporales y se encarga de canalizar el proceso emocional y de equilibrar los riesgos. Activa, por ejemplo, el miedo cuando detecta un peligro y lo hace para que nos defendamos o huyamos del lugar y del estímulo. El objetivo principal de este sistema emocional es conseguir sobrevivir.

Vamos a tomar el ejemplo de la ira para explicar cómo funciona la emoción: aparece un estímulo concreto que enciende la posibilidad de que la supervivencia esté en peligro, en este caso vamos a tomar una amenaza violenta con un intento de agresión. La amígdala lo detecta. Envía mensajes a la hipófisis para que, por ejemplo, nos llene de adrenalina. Vimos que era una hormona y neurotransmisor que

alteraba y excitaba el cuerpo. El cerebro, que es el jefe, el que controla y ordena, ha decidido que preparemos el cuerpo para retirar un obstáculo que hay en medio del camino o para responder a la agresión, y así nace la ira. En todo este proceso que dura apenas un segundo la mente no ha tenido nada que decir. Aún no te dio tiempo a pensar y ya tienes una emoción en el cuerpo. Ahora la mente, que se encarga de regular éticamente al cerebro, quiere conocer, medir, saber y controlar qué le sucede al cuerpo. Se da cuenta paulatinamente que tiene los puños cerrados, que está apretando la mandíbula y que las piernas se han tensado. Un estímulo encendió la emoción que preparó al cuerpo para una respuesta a ese estímulo. Algunos neurocientíficos sostienen que nacemos con dos emociones que nos sirven como base primaria para desarrollar el sistema emocional más adelante. La aversión y el placer.

Regular emociones nos sirve para estar preparados

Si entiendes que las emociones básicas son un asunto del cerebro entonces sabrás que en muchas ocasiones no puedes elegir el estímulo que enciende la emoción. Si evitas trabajar en regular lo que supone el temor y sus efectos dejarás de trabajar en superarlo y estarás a la deriva entregado a lo que el instinto te determine. Por eso la mente ejerce un papel fundamental para regular el sentimiento y el cuerpo para regular la emoción. El cerebro con el miedo te prepara para sobrevivir y te abre los ojos y te tensa el cuerpo para que te enfrentes al peligro, le da igual que el estímulo sea pequeño o grande, para eso está la mente. No eliges lo que te da miedo solo te acostumbras a tenerlo y asocias ese estímulo a pensamientos que te conectan con escenarios que no suceden en tu realidad. Después la mente matiza esa emoción y le da múltiples gamas y en ese momento sí tiene el poder de salir y cambiar modelos, sensaciones y sentimientos. En mindfulness regulamos emociones y sentimientos con el movimiento del cuerpo y usando el pensamiento positivo, para que suceda primero debes de saber identificar emociones y sentimientos, después permitírtelos y finalmente gestionarlos en ti para saber crear espacios amables y llenos de armonía en tu relación con los demás y el mundo. Para esto te voy a aportar información emocional en esta parte de tu exploración.

Todo esto es posible conocerlo gracias a las técnicas de resonancia magnética que están a nuestro alcance en estos tiempos, la evolución de la tecnología parece imparable y nos permite ver el movimiento de un cerebro vivo y las áreas que se encienden según los estímulos que recibe.

«Una persona que no controle sus emociones es un peligro, pero la persona que no tenga emociones lo es aún más, la ciencia ha demostrado que sin emociones no hay inteligencia».

Eduard Punset.

El cerebro usa el 100% de su capacidad pero no puede estar encendido todo al mismo tiempo, por eso gestiona las áreas que se encienden. Tiene billones de neuronas que necesitan los impulsos eléctricos para hacer su función y las conexiones para llevar la información valiosa que nos permite sobrevivir. Todo esto es energía vibrando en diferentes frecuencias y las emociones están condicionadas y son formadas por esas vibraciones, incluso generan energía térmica. Si estudiáramos el comportamiento de la electricidad y las ondas electromagnéticas nos acercaríamos a descifrar nuestras propias reacciones y nos conoceríamos mejor.

Hoy en día conversamos por teléfonos que son pequeñas máquinas que emiten señales y las reciben sin cables, disfrutamos del Bluetooth y de las redes WIFI, ¿cómo puede suceder esto?, alguien aprieta un solo botón y ven su imagen a tiempo real en la otra parte del mundo. Esto lo investigó Nicola Tesla en 1900 y dio con una de las claves del electromagnetismo, las conexiones entre ondas se producen mediante el establecimiento de frecuencias y vibraciones y así traspasan energía. Sabemos que funciona y nos interesa poco cómo lo hace. Quiero que hagáis una reflexión, ¿Sabéis exactamente cómo operan esos aparatos y concretamente cómo funcionan?

¿Hay algún ingeniero en la sala?

Si quieres entender los secretos del universo, piensa en términos de energía, frecuencia y vibración.

Nikola Tesla

Croacia | 10 de julio de 1856

Para mí es uno de los grandes personajes de la historia moderna, un hombre adelantado a su tiempo. Inventor de la corriente alterna, enamorado del misterio de la vida. Tenía la intención de crear un sistema basado en ondas electromagnéticas para transmitir comunicaciones telefónicas sin cables a todo el planeta, además de querer recoger la energía eléctrica de las tormentas y canalizarla para abastecer a la civilización de forma económica. Contribuyó con sus patentes a la creación del control remoto, además el gobierno de Estados Unidos le concedió la autoría de la radio, aunque Marconi

realizara la primera transmisión, él ya la había inventado como se comprobó después. Lo considero el padre del WIFI y el Bluetooth. Investiga lo que digo, si quieres.

Las emociones son energía

De alguna forma con las emociones sucede algo parecido a lo que sucede con los misterios tecnológicos que solo están al alcance de los técnicos, ingenieros y expertos. Las emociones son energía vibrando en diferentes frecuencias, se contagian, se trasmiten y se transforman, no se destruyen. Son las responsables de crear los ambientes entre las personas y tiñen nuestros pensamientos, se entrelazan con sentimientos e influyen notablemente en nuestras relaciones. Sin embargo pocos saben realmente cómo funcionan, sabemos que las tenemos porque vemos sus efectos y no nos solemos plantear qué pasaría si supiéramos identificarlas, gestionarlas de forma responsable y cambiarlas. Es hora de aplicar la metodología que os estoy mostrando para crecer en consciencia emocional. Me parece un asunto lo suficientemente importante como para que se enseñe en los colegios desde la época de infantil.

¿Os imagináis que desde niños nos hubieran explicado cómo se regula el mundo emocional para conseguir armonía, paz y crear ambientes llenos de confianza? Pues ese es un objetivo y uno de los mayores desafíos que me he propuesto. Regular emociones y gestionarlas de forma responsable es uno de los beneficios de la práctica constante de mindfulness.

Desde hace unos años trabajo con la fabulosa Marisa Barral enseñando a gestionar emociones y a crear una mirada positiva del mundo para crecer con creatividad en el entorno educativo. También colaboro dentro del proyecto Innovajoven, con Anabel y Nieves, enseñando a los alumnos y al profesorado de muchos colegios en Madrid los beneficios de practicar la consciencia emocional. Realizamos métodos y ejercicios para identificar sentimientos, afectos, cambiarlos y ser emocionalmente más responsables, cuidando qué emitimos a los demás y a nosotros mismos.

Las emociones son un asunto del cerebro y por tanto del cuerpo

Las emociones son parte de un complejo sistema que activa el cerebro que prepara al cuerpo para una reacción y lo dispone para accionar, nos avisan del tipo de energía que tenemos en el cuerpo y nos ayudan a sobrevivir. Son contagiosas porque son energía. La

tristeza o el miedo vibran en una frecuencia determinada, igual que las demás. El cuerpo reacciona de forma distinta a esas frecuencias, no es lo mismo la intensidad alta de la ira que la serenidad de la confianza.

No podemos tomar decisiones sin emociones. Todos sentimos emociones y están reguladas por las partes primarias del cerebro, por los instintos. Esta es la razón por la que el cuerpo te avisa de lo que sucede sin contar con la mente consciente en primer lugar. Te encuentras alterado, o te sientes preocupado porque tu cuerpo tiembla, se tensa o se agita, después tu mente activa el sistema para entender lo que está sucediendo y a ese proceso lo vamos a llamar sentimiento.

Los sentimientos son un asunto de la mente

Los sentimientos son la serie de pensamientos que activan terminaciones nerviosas y alteran el organismo o lo serenan, es la mente intentando explicar la emoción, lo que le sucede al cuerpo. Están llenos de matices y pueden ser tan variados como los propios pensamientos. Al ser parte de la mente son subjetivos, solo tú sabes qué criterio siguen y con qué están asociados, permite tener ese poder. Los sentimientos de nostalgia, melancolía y condolencia se pueden confundir a ojos de los demás. Prestar atención a tus sentimientos es como prestar atención a cómo explica tu mente lo que le pasa al cuerpo cuando aparece la emoción.

Paul Ekman y las emociones básicas

El psicólogo Paul Ekman estableció una clasificación esencial de las 6 emociones básicas que protagonizan nuestras relaciones personales. Investigó durante gran parte de su vida la relación entre los gestos faciales y las emociones. Demostró que puede haber reacciones del cuerpo que son idénticas en varias civilizaciones diferentes que tenían un acceso diferente a la tecnología y una cultura muy diversa. Quería demostrar que tenemos emociones básicas que no dependen del factor ambiental ni del desarrollo tecnológico, simplemente están en nosotros y se manifiestan para lanzarnos mensajes de supervivencia y placer.

Estas emociones básicas son el tronco esencial desde el que se manifiestan el resto de emociones y sentimientos. Después de muchos años con muchas personas investigando este campo aún hay teorías muy diferentes que quieren explicar este fenómeno. Las emociones secundarias utilizan casi los mismos canales que las primarias por lo

tanto es lógico que confundamos sus efectos y su origen.

Ekman estableció la siguiente clasificación de emociones básicas, recuerda que son sensores del cuerpo y aparecen como respuesta a estímulos, siempre vuelven y son imparables, solo se pueden cambiar y gestionar pero no evitar de forma intencionada, por eso son básicas porque las enciende el cerebro y forman el tronco esencial desde el que nos relacionamos con el mundo:

Tristeza

Aparece cuando detectas una pérdida, cuando te falta algo que considerabas valioso. Prepara el cuerpo para encogerse, para ir hacia la tierra y reflexionar, te quita las ganas y paraliza en algunos casos, te invita a pensar. Haz esto consciente con la metodología mindfulness y encontrarás soluciones. Es una emoción necesaria para darnos cuenta de que tenemos la mirada puesta en el pasado y necesitamos identificar lo que hemos perdido. Si la pérdida es irreparable necesitas vivir en presente, sé que es difícil. La mayor pérdida que puedes tener es tu desconexión con tus habilidades, con lo que haces bien y con tu valor personal. La tristeza pesa.

Alegría o placer

El cerebro llena el cuerpo de serotonina y dopamina cuando detecta que algo está saliendo bien, tiene un precioso mensaje, «sigue haciendo lo que estás haciendo». El cuerpo te pide más acción y prepara los músculos para continuar con la actividad. La alegría es muy contagiosa y también algo temeraria, reírse a carcajadas en un lugar silencioso puede ser embarazoso, nos la permitimos menos de lo que parece. El goce, el entusiasmo, la ilusión son sentimientos vinculados a esta emoción.

Ira

Surge cuando aparece un obstáculo en el camino, cuando han sobrepasado tu límite o se ha cometido una injusticia, entre otras situaciones tensas. Llena tu cuerpo de adrenalina y tensa los músculos, los prepara para golpear, gritar, insultar, saltar. Es lógico, el cerebro quiere quitar de en medio ese obstáculo y te llena de fuerza y determinación para ello. El sentimiento de orgullo, el enfado, la molestia y la decepción están cerca de esta frecuencia.

Miedo

La amígdala te avisa de que tu vida está en peligro y altera tu sistema, te abre los ojos para que estés atento, también tensa los músculos, cierra el estómago porque ahora es tiempo para huir no para comer. Te hace sudar y te puede bloquear. Tu cuerpo queda disponible para enfrentarte al estímulo que provoca el miedo, también para huir e incluso te puede bloquear y paralizar. El sentimiento de angustia o ansiedad está asociado a esta emoción.

Sorpresa

Es la emoción más corta, también te abre el cuerpo, te redondea los ojos y te abre la boca, todo esto para que te eches un poco para atrás con el cuerpo preparado por que tu cerebro no sabe lo que tiene delante, por eso necesita más apertura de ojos, para ver mejor. En cuanto la mente reconoce lo que tienes delante la emoción cambia. El sentimiento de curiosidad está asociado a esta emoción y la exploración también así que la declaro la emoción más mindfulness de todas. Vivir en presente es dejarme sorprender. Hay que entrenar la mentalidad de principiante que dice Jon Kabat-Zinn.

Asco

Es muy potente, yo diría que más que el miedo. Nos aleja directamente del estímulo, el cerebro incluso cierra el estómago de tal forma que nos puede hacer vomitar. Torcemos el gesto y nos prohíbe interactuar con el medio por que nuestra vida está en peligro. El desprecio y la aversión son sentimientos y emociones secundarias que pertenecen a esta frecuencia de energía.

Para trabajar las emociones básicas me parece bueno recordar que son activadas en la mayoría de los casos por el cerebro sin contar con la mente aunque ésta puede ser un estímulo interno que active una emoción, es importante que sepas que no las vas a poder destruir y es difícil pararlas salvo que las cambies por otra emoción.

Si practicas la metodología que he mostrado verás que puedes hacer un trabajo interesante de consciencia emocional que te va a permitir conocerte mejor y aplicar la acción necesaria para generar lo ambientes que quieres con valores amables y creativos para evitar manipular emocionalmente.

Haz consciente la emoción que sientes ahora, pregúntate si quieres hacer algo con ella, conecta con la responsabilidad de cambiarla o intensificarla y después repite la acción para generar un hábito saludable.

Bárbara Fredrerickson es una especialista en psicóloga positiva, me gusta su teoría sobre las emociones. Para ella todas son positivas y nos entregan mensajes que podemos descifrar si nos las permitimos. El primer paso es identificar la emoción, después permitir sus efectos en el cuerpo y luego recoger el mensaje que vino a darnos. Para identificar te recomiendo, una vez que sigas las pautas para hacer consciente algo, guardar un tiempo, reservarte un espacio, diseñar un propósito (conocer e identificar qué emoción me lidera ahora mismo) y permanecer en silencio para lograr el propósito.

Bárbara nos enseña que toda emoción se asocia, necesariamente, a tendencias de acción específicas y toda emoción tiene como resultado una tendencia de acción física. Por lo tanto las emociones nos sirven para sobrevivir, tomar decisiones y para movernos relacionándonos con los demás.

Te dejo una clasificación para ayudarte a identificar la emoción

Hay cientos de matices emocionales reconocidos por la comunidad psicológica, os presento una tabla para que os pueda servir en vuestro trabajo de identificación de la emoción.

La propuesta es que dediques tiempo a saber en qué emoción estás, cuáles son sus efectos en el cuerpo, para qué te prepara, cuándo surgió, qué acciones están disponibles cuando aparece y qué tipo de ambiente crea. Te sugiero que revises qué matices diferencias entre los sentimientos que van a aparecer debajo de las emociones básicas en la clasificación. Construye tu propia clasificación de emociones y llénala de significado. Reconocer la emoción es el primer paso para poder cambiarla.

Quiero que recordéis una cosa: la emoción es un asunto del cerebro que termina implicando al cuerpo. Por lo tanto si quieres cambiar la emoción de una forma rápida y certera es bueno que utilices los movimientos del cuerpo y las respiraciones. Los sentimientos son un asunto de la mente, así que si cambias el pensamiento puedes cambiar el sentimiento, así lo explica Antonio Damasio.

IRA: Tiene una intensidad alta y excita y tensa el cuerpo, para cambiarla necesitas respirar fuerte y decidido, necesitas actividad física continua que te desgaste, salir a caminar 30 minutos por ejemplo, saltar, gritar. La tendencia disponible es destruir, destrozar y desarrollar la fuerza.

Enfado | Decepción | Molestia | Orgullo | Rabia | Alteración | Determinación | Valentía | Cólera | Odio | Furia | Animadversión | Irritabilidad |Enojo | Hostilidad | Celos

TRISTEZA: Nos invita a parar y reflexionar, vigila tu tendencia a quedarte en el pasado, tiene disponible la desgana y la apatía. Hace que el cuerpo esté más pesado y que los pulmones respiren con dificultad. Necesitarás reconocer tu valor personal, entender y recordar profundamente lo que haces bien y te gusta, aprender a gestionar lo que has perdido. El origen de la tristeza es una pérdida. Desarrolla tú mismo los matices de afectos y sentimientos asociados a la tristeza, explícatelos, siéntelos. Aprovecha que la tristeza nos invita a reflexionar para crear, muchos artistas consagrados lo hacían.

Melancolía | Nostalgia | Aflicción | Condolencia | Pena | Dolor | Abatimiento | Desgana | Pesimismo

MIEDO: Otra emoción que nos altera el cuerpo y lo prepara para huir, enfrentar o bloquear, es de ritmos intensos como la ira, nos prepara para estar atentos y quiere que reconozcamos el recurso que nos falta cuando aparece. Si tengo miedo al agua lo mismo el cerebro necesita que aprenda a nadar mejor. Revisa tú mismo qué es lo que

mejor puedes hacer para solventar el miedo y hazlo, si el miedo persiste hazlo con miedo, muévete, sé agua.

Ansiedad | Temor | Horror | Pavor | Aprensión | Fobia | Inquietud | Aprensión

SORPRESA: Te invita a conocer más mundo y a entender lo que tienes delante, es la emoción más corta, la mente reconoce el estímulo le da un significado y esta emoción se convierte en otra casi sin hacer nada más.

Curiosidad | Esperanza | Exploración

ASCO: Te separa del estímulo que ha aparecido, te avisa de que hay un peligro y te cierra el estómago para evitar que lo ingieras. Te aleja para sobrevivir, está conectado con el desprecio y el rechazo, quiere evitar que se produzcan daños en el organismo.

Desencanto | Desprecio | Aversión | Rechazo | Alejamiento

ALEGRÍA: Te permite seguir haciendo lo que estás haciendo, indica placer y satisfacción. Llena el cuerpo de acción, el cerebro suele generar dopamina y prepara tus músculos para que mantengan la actividad que te da placer durante mucho más tiempo. Cuando bailas y estás encantado de hacerlo puedes estar horas y horas, después llegas a casa y empiezas a notar el exceso de movimiento en tu cuerpo, sobrecarga…Tenemos disponibles movimientos más abiertos, a veces aplaudimos, saltamos, como hacen algunos primates en señal de satisfacción, se nos abre la cara, sonreímos, estiramos los ojos.

Placer | Ilusión | Entusiasmo | Gozo | Dicha | Euforia | Contento | Deleite | Éxtasis | Diversión

La responsabilidad emocional

Hasta ahora has leído que la actitud mindfulness es saludable para tu organismo, es una forma de regular y serenar el cuerpo igual que lo es para reducir pensamientos. También es una forma de estar preparado mediante ejercicios de consciencia corporal y mental.

Si reduces pensamientos también regulas la actividad frenética de numerosos estímulos que alteran el sistema nervioso central. El «pensamiento rumiativo» son esas frases que repites constantemente y de las que te cuesta salir, genera mucho estrés. El exceso de dispersión mental te puede poner nervioso, necesitas focalizar la atención en un punto concreto. Mindfulness apuesta por que ese punto sea el

momento presente. El camino es el autoconocimiento.

Somos seres «sentipensantes» en continua evolución. Como dice Mercé Conangla, sientes y piensas, están conectados. Aquí le estás poniendo consciencia a cómo piensas y qué sientes, de esta forma aplicas un principio de responsabilidad si también determinas lo que haces con lo que piensas, sientes y dices. Es algo así como hacerte cargo de lo que te influye y de lo que quieres inspirar en las personas, estate atento para poder modificar los ambientes que creas y decidir qué hacer con ellos.

Pequeños apuntes para conectar con la responsabilidad emocional antes de conocer el juego de los animales

Te dejo algunas preguntas para que puedas reflexionar y contestar con tranquilidad, se lo más honesto que puedas, cuento con ello porque es un trabajo para ti y para mejorar tu vida.

Si en tu lugar de trabajo los lunes a primera hora está el equipo en silencio con una cara de enfado importante, nadie pronuncia una palabra y se nota la tensión: ¿Qué estás haciendo tú para cambiar eso? ¿Qué crees que va a pasar si intentas contagiar una emoción o sentimiento más creativo o entusiasta? ¿Cómo sabes que va a suceder lo que crees? Seguro que dejas un impacto y una influencia y de eso van las emociones, de cómo nos sentimos con lo que sucede, de lo que despiertan y también lo que serenan en nuestro interior. Desde ese interior en movimiento nos relacionamos con los demás, por eso es muy importante que seas consciente de cómo funcionan en ti las emociones porque desde ahí creas las relaciones con el resto del mundo.

Si estás enfadado no es momento para pensar, antes deberías soltar tensión para evitar contagiar esa ira con la persona que menos implicada está y menos relación tiene con el origen de esa emoción. Eso es responsabilidad tuya, revísalo si te apetece.

Si estás triste es bueno que sepas que será difícil moverte y estarás desganado, posiblemente necesites encender una pasión y volver tu mirada al presente en lugar de quedarte pensando en el origen de la tristeza o en la búsqueda de una explicación. Recomiendo revisar la tristeza y permitirla porque nos ayuda a reflexionar, aprovecha para que se te ocurran ideas nuevas y para conocerte un poco más, después empieza a conectar con el momento presente y a reconocer lo que es tu valor personal, tus habilidades y talentos.

La decepción es un problema de gestión de expectativas, lo que supone que es «antimindfulness». Es decir, piensas que va a ocurrir algo y diseñas una forma específica para que ocurra, a veces con una cantidad de detalles impresionante. Después cuando llega la acción te encuentras que lo que habías pensado se aleja de lo que está pasando y ese hueco despierta un poco de malestar. Las expectativas nos llevan a un plano futuro y nos perdemos la intensidad y el valor de lo que sucede en presente además de tener la atención puesta en otro lugar y no escuchar lo que sucede. Si quieres evitar decepciones te invito a reducir expectativas y a escuchar el momento presente. Esto es otro ejemplo de responsabilidad emocional, puede resultar complejo pero es sano. Observa el partido en lugar de pensar que está ganado antes de que empiece.

Hemos comprobado que para vivir la responsabilidad necesitamos prestar atención a varios ámbitos de nuestra vida. Queremos hacer consciente lo que pensamos y cómo influye en nuestros actos, también queremos regular emociones. Las emociones son una especie de sensores del cuerpo que activan el cerebro y que nos avisan del tipo de energía que tenemos. Nos vinculamos con los demás mediante estas emociones y creamos el ambiente a través de ellas. Si eres consciente de qué ambiente crea tu cuerpo en función de la emoción que tengas estarás aplicando responsabilidad.

El ambiente que hay ahora en la sala depende de las vibraciones emocionales que emites, las emociones son contagiosas, crea emociones saludables, sentimientos amables.

Soy responsable de lo que digo, pero no lo soy de lo que tú interpretas con lo que digo, para eso está el consenso y la comunicación. Del mismo modo sucede con las emociones, soy responsable de lo que emito y del ambiente que estoy alimentando pero no lo soy de lo que tú emites, sin embargo, como somos seres sociales que necesitamos convivir, entre todos generamos ese ambiente. ¿Apuestas por la alegría y el entusiasmo? ¿Te desalientas con la primera frase que alguien te pronuncia en contra de lo que piensas?

La alegría genera posibilidad y abre oportunidades porque está formada por la ilusión y el entusiasmo, suele ser espontánea y natural, al mismo tiempo puede ser temeraria.

La decepción nos tensa, nos enfada y nos aleja de las personas, tiene un toque de destrucción y también de protección, conecta con el orgullo y nos ayuda a poner límites.

Las emociones sirven para varias cosas e influyen en el proceso de toma de decisiones. No me gusta clasificarlas como negativas o positivas porque son sensores y si las usamos responsablemente veremos que nos pueden servir para vivir mejor y más sanos, nos guían, pero tenemos que escucharlas, que prestarles atención, es bueno saber identificarlas y mediante esa escucha saber qué hacer con ellas. En los dos casos tú puedes hacer algo para cambiarlas y puedes generar emociones y sentimientos favorables para crear espacios en los que las personas se puedan desarrollar con amor, confianza y seguridad.

¿Qué vas a hacer tú mañana para generar estos espacios amables y llenos de confianza?

«Las emociones abarcan todo sentimiento que hace que la mente se mueva, ya sea un pensamiento nocivo, neutro o uno positivo. La emoción califica aquello que la mente condiciona y la lleva a adoptar una determinada perspectiva, ver la vida de un modo u otro, elige interpretar lo que sucede. La realidad está en tu forma de interpretar la vida. Se trata de ser conscientes de los tipos de actividad mental que favorecen el bienestar y discernir los que nos perjudican».

Matthieu Ricard, biólogo molecular francés.

Los sentimientos tienen un marcado sentido social, creamos la realidad y la vivimos, la moldeamos con mapas mentales y nuestro cuerpo está representado en el cerebro, desde ahí nos vinculamos, tejiendo redes preciosas de emoción y pensamiento, para mí todo junto conforma el alma. Los grupos y colectivos determinan consensos para poder comunicarse con fluidez y eso nos ayuda a evolucionar. Keneth Gergen, a este tipo de conexiones creadas y validadas más allá de las palabras, lo llamó el constructivismo social de la emoción. En Munich no se vive la alegría exactamente igual que en Cádiz. Me parece transcendental ser consciente de esto y reconocer cómo puedo intervenir en los diferentes grupos multiculturales que forman este mundo globalizado.

¡Qué importante es escuchar para convivir de forma saludable!

Escuchemos las emociones, permitamos que se produzcan para recoger sus mensajes, cambiemos las que nos hagan más pesada la existencia y aprendamos a conocernos con ellas.

Si cambias el cuerpo cambias la emoción

Insisto, la emoción se manifiesta en el cuerpo, por lo tanto si cambias el cuerpo puedes cambiar la emoción. Esto nos lleva a que puedes trabajar tu responsabilidad emocional entrenando los movimientos del cuerpo que encienden las emociones más saludables, creativas y entusiastas, te permitirán vivir con más posibilidad y más bienestar. La interacción cuerpo mente me parece algo tan fascinante como poco desarrollado en nuestra cultura. Solemos considerar que el cuerpo no nos ayuda, al menos parece que lo tenemos olvidado. La actitud mindfulness pasa por aplicar la mayor consciencia corporal posible, incluso cuando caminamos. Pon foco en la forma en la que gestionas los pesos, presta atención a cómo pisas y cómo andas y prueba a caminar de forma consciente durante unos minutos, verás como la mente se vacía de pensamientos. Si usas el cuerpo de forma flexible estarás propiciando ambientes con mayor flexibilidad, si te mueves con calma contagias calma. El cuerpo es el primero en hablar de nosotros y refleja lo que llevamos dentro, a veces de forma inconsciente así que sería bueno que vigilaras lo que inspiras con tu cuerpo.

¿Viste alguna vez algún vídeo tuyo en acción realizando cualquier actividad? ¿Reconociste tus movimientos? ¿Sabes lo que generas con la acción de tu cuerpo?

Si decimos que el cerebro es el responsable de las emociones básicas, que estas disponen al cuerpo para la acción. Si decimos que la mente genera pensamientos que provocan sentimientos y que encienden o apagan el cuerpo, entonces podemos deducir que el cuerpo puede servir de estímulo para abrir la posibilidad de generar emociones. Tienes más movimientos inconscientes de los que crees. Te voy a proponer que muevas el cuerpo, que le prestes atención, que te fijes en algunas acciones que pueden generar nuevas emociones y sentimientos.

El juego de los animales y el ciclo de los elementos

Quiero presentarte varias opiniones que me removieron el corazón y me hicieron cambiar varios comportamientos en mi vida, me hicieron empezar a meditar y a conocer los ritmos de la tierra que es el lugar donde vivimos. Me invitaron a reducir los ritmos y a pensar menos para observar más, esto significa dejar que los juicios tomen menos protagonismo y el corazón crezca, me invitaron a sentir. Estas opiniones me hicieron ser más consciente de que estamos conectados a nuestro hábitat y nos relacionamos con pensamientos, lenguaje, emociones, sentimientos y también con las acciones del cuerpo que están entrelazadas e influyen en la vida de los demás. La idea desde

mindfulness es que practiques los valores amables que hacen que esas relaciones sean creativas, que sirvan para desarrollarte y crecer hacia el bienestar, además de centrarte para sentir que estás conectado al mundo, a la tierra, al cielo. Somos naturaleza, sí, los humanos también, los movimientos de los elementos guardan los secretos de muchas frecuencias y vibraciones que interactúan de forma parecida a la que pueden hacerlo las emociones. Quiero volver a pedirte que revises si estás con la sorpresa y la curiosidad encendida porque vas a conocer una teoría diferente que puede cambiarte tu forma de ver la gestión de las emociones. Haz consciente tus emociones y sentimientos, ten voluntad y actitud positiva, se responsable, haz algo para cambiar lo que no te gusta y repite.

Vivimos pensando que pensar, priorizar, medir, certificar, calcular y aplicar rigor científico fuera ajeno a la naturaleza cuando realmente es una parte de ella.

Todo es energía vibrando en diferentes frecuencias, todo resuena y está conectado con sinergias, asociaciones, permite que la naturaleza te enseñe cómo funciona la vida, a veces es lenta, a veces rápida, con luces y sombras. La noche nos enseña las estrellas, el día nos da luz, tu cuerpo es naturaleza y conoce estos movimientos, permanece atento y descifrarás los mensajes.

En el libro *Hara*, Karlfried Graf Dürckheim dice: «el hombre, al igual que todo ser vivo, no tiene sus raíces en sí mismo. Es alimentado, llevado y mantenido por la gran naturaleza que impone sus leyes, muchas de ellas nos sobrepasan y son más poderosas que nuestra fuerza, estamos sometidos a ellas, a los elementos de la naturaleza interactuando entre ellos. El hombre en muchas ocasiones no tiene conciencia de esto o no le presta atención y no participa de muchos de estos procesos naturales. El humano vive usualmente en contradicción con el orden de la vida, olvida que es su soporte fundamental, que debería estar en conexión con la tierra, fluyendo con los ritmos de los elementos, dejamos de aprender de este orden y evolucionamos la mente para llegar a controlar estos fenómenos, así desplaza el centro vital que es el punto de conexión con todo y lo sitúa en la cabeza. Las fuerzas de la vida tienen como sede la cabeza, pero también el corazón, el pecho, los hombros, las piernas. El YO, centro de conciencia natural, solo puede servir para hacer realidad nuestro destino si, en lugar de instalarse como maestro, sigue siendo servidor de la gran vida. El hombre pretende vivir como si la luna, el sol, las mareas, la lluvia o el viento no le influyeran. La puerta a nuestro ser original y servidor de la vida es el HARA, el centro vital del hombre. Situado en la zona del abdomen, cerca del ombligo, una zona para

sentir, para sensibilizar, desde ahí nacemos, ahí empieza todo».

Estas palabras me hacen ver que nuestra conexión es especial y lo es con la naturaleza, y lo podemos sentir en el cuerpo. Hemos evolucionado tecnológicamente y hemos creado artificios para hacernos la vida más fácil en algunos casos, en otros nos estamos alejando de sentir, de respirar, de permanecer observando los movimientos, damos prioridad a cosas que nos enferman, a ritmos que nos destruyen y nos olvidamos del corazón y del cuerpo.

Los elementos de la naturaleza interactúan entre sí y crean vida. Lo hacen conectando como las neuronas en el cerebro, lo hacen mezclando luces y sombras, frío y calor al mismo tiempo en muchos de los casos.

El SER como esencia de la vida que está conectada a todo

Quiero acercaros más reflexiones sobre la importancia del cuerpo como lugar sagrado de vida que está conectado a los movimientos naturales y a un orden mayor que nosotros.

«Hay un momento para estar delante y otro para estar detrás, hay un momento para estar en movimiento y otro para estar en reposo. Hay un momento para sentirte vigoroso y determinante, otro momento para estar agotado. Nos lo enseña la naturaleza cada día, hacemos poco, más bien me están haciendo y lo hacen los elementos que crean vida».

Dr. Wayne W. Dyer.

El hecho de poder medir las interacciones y los movimientos de la naturaleza no significa que los hayamos creado nosotros los humanos y menos que vayamos a controlarlos eternamente, si no los escuchamos profundamente nos destruiremos porque no entenderemos su manera de operar que está más allá de nuestra mente. Un tsunami no piensa en los humanos cuando se produce. Un virus no piensa que destroza cuando se extiende. Como decía el agente Smith en *Matrix*, la raza humana tiene comportamientos que le asemejan a la actuación de un virus.

«El hombre se ha convertido en un extraño respecto a su propio SER pero, de alguna forma, le anima la nostalgia de su SER esencial. Ese SER tiene una puerta de acceso, los japoneses lo llaman HARA y es el centro vital del hombre».

Karlfried Graf Dürckheim, psicólogo alemán.



LA TORTUGA TE INVITA A LEER Y REFLEXIONAR CON PACIENCIA

Permite que tu mente se active y observa los pensamientos que aparecen después de leer esto. Cierra los ojos y respira. La naturaleza lleva ahí desde el principio de los tiempos y todo está conectado.

El cálculo humano y sus movimientos mentales son también parte de la naturaleza, el juego de la filosofía occidental y de la conciencia consiste en capturar el universo en las redes de las palabras y de los números, de modo que existe la tendencia a confundir las reglas o las leyes de la gramática y de las matemáticas con el funcionamiento real de la naturaleza. La propia naturaleza antes que el hombre, tenía los secretos del crecimiento y del cambio, significa que todas las cosas crecen y operan independientemente, por su cuenta, luego se conectan, cada cosa es en relación con las demás.



Allan Watts

6 de enero de 1915 | Filósofo y escritor británico

Un rebelde sensible que explicaba el mundo con una maravillosa mezcla de serenidad y determinación. Amante de la naturaleza y de la vida como resultado de la acción de las polaridades.

El planeta sigue el curso de los cinco elementos fundamentales, conocer sus interacciones es conocernos, nuestro interior está formado por un porcentaje muy alto de agua, si aprendo cómo se mueve el agua y cómo influye en el entorno estaré aprendiendo a conocerme con una herramienta natural. Voy a resumirte la interacción de los cinco elementos esenciales según prácticas vinculadas a la medicina tradicional China, te presentaré una teoría que podrás llevar a la práctica. Está a caballo entre este capítulo de emociones y el capítulo dedicado al cuerpo. Son dos ámbitos esenciales en nuestro ser, cuerpo y emociones están totalmente conectados aunque aquí les separemos para que podamos entender cómo los podemos trabajar en mindfulness. Si queremos prestar atención a algo concreto, debemos disociar para luego reconocer que está asociado a otro algo. Para llevar nuestra atención a la yema de los dedos debemos primero conocer la mano, después separar la percepción de los dedos y por último llegar a sentir la yema de los dedos, todo está en la mano que está conectada al brazo por la muñeca. En algún momento del siglo XVI, Hua To creó «El juego de los animales». Estuvo observando sus comportamientos y movimientos y la forma de interactuar con los procesos naturales aceptando el ciclo de los elementos. Sintetizó sus observaciones en una serie de posturas que imitaban esos movimientos y nos daban claves para gozar de salud y prevenir la enfermedad. Todos estos trabajos y sugerencias son recomendables y hazlos sin aguantar dolor.

El Chi, el aire

Las semillas se convierten en plantas, los peces se adaptan al agua, las aves cruzan los cielos y las estrellas brillan en el firmamento porque tienen Chi, energía vital que las une, oxígeno y aire. Este elemento está en todos los lugares y conecta todo como una fuerza invisible. La tierra y las minúsculas partículas están en consonancia con el sol, la luna y las estrellas, se necesitan, se componen de sus propios elementos. Son palabras del Sifu Rama que vienen bien para entender que el elemento que une todo es la energía, el aire, el aliento que respiramos. Cada elemento va a tener una asociación emocional que vamos a separar en dos frecuencias opuestas pero unidas en la

interacción de energía, como dos polaridades que no pueden existir una sin la otra. Las emociones son energía vibrando en diferentes frecuencias, ahora vamos a ver esas frecuencias, qué nos enseñan y qué mensajes tienen parecidos a las emociones. Además van a estar representadas por el movimiento de un animal. Los animales viven fundamentalmente por instintos, y sus movimientos están determinados por emociones, en el caso de los mamíferos por el sistema límbico. Es como si a nosotros nos quitaran la mente por un instante, el cuerpo nos avisaría del peligro, y reaccionaríamos igual ante una serpiente que viene hacia nosotros que ante una serpiente de juguete.

Vamos a aprovechar los movimientos de los animales para gestionar emociones. Quiero que recuerdes que la armonía está en el centro en lugar de los extremos, trabaja para sentirla, es estar en el cielo con los pies en la tierra. Estos movimientos te pueden servir para cambiar emociones si crees en ellos y decides sentir más y pensar menos. Todas las frecuencias tienen una polaridad que interactúa y necesita una de la otra y vibra en intensidades diferentes. Todas las frecuencias son importantes y nos entregan diferentes mensajes para entender la vida, como decía Tesla, si quieres entender el universo abre tu mente a la energía, las frecuencias y las vibraciones. No eres oso, o metal o agua, tienes disponibles los cinco elementos y los puedes usar porque tienes libre albedrío, tienes voluntad y tienes el acceso a una actitud positiva.

1. La tierra: la serena seguridad del oso que sostiene al mundo

La tierra como el estómago, sirve de recipiente, recibe todas las impresiones del exterior para proceder a digerirlas. La capacidad de digerir exige apertura y entrega. La tierra nos sujeta, nos nutre y nos protege. Así que guarda los secretos de varias emociones que vibran igual, es un reto, el cuerpo tiene muchas acciones inconscientes, la mente consciente querrá controlar y se resiste a sentir y a permitir que esto sirva, te llenará de excusas para evitar practicar este juego, véncelas, atrévete, explora. Entrena este juego y lo incorporarás, y sabrás qué hacer para confiar.

La confianza son unos brazos abiertos que se entregan a la vida

La frecuencia emocional tierra está enmarcada por un lado por la confianza, que es base sólida de la mayor parte de sentimientos vinculados al crecimiento y al desarrollo personal, las relaciones con confianza son transparentes, sinceras, llenas de coherencia. La

coherencia entre lo que dices, lo que haces y lo que piensas nos da tanta solidez y seguridad como lo hace la tierra. Presta atención y dedícale tiempo a revisar esto en ti, aplicando la metodología que explora la experiencia mindfulness. Hasta aquí te he mostrado cómo revisar lo que piensas y lo que sientes con algunos ejercicios como por ejemplo la Meditación de los 4 espacios.

La preocupación te avisa que eres importante y quieres cuidarte

Por otro lado, tenemos la preocupación que es la emoción que se activa cuando sentimos una amenaza. Inmediatamente activamos los sistemas de protección, que están bordeando el miedo. Para los enamorados de la MTC (Medicina Tradicional China) la preocupación hace que la energía baje y se estanque y nos vuelve pesados y torpes como un oso, se nos cierra el estómago y necesitamos subir el cuerpo desde la cintura con la sensación de tener las piernas bien metidas en la tierra. El oso se hace grande para conectar con la confianza, abre sus brazos y los extiende como si sujetara una gran esfera, así libera preocupación. Proteges lo que consideras importante y tu mente avanza, simulando diferentes escenarios que ponen en riesgo eso que quieres, si te fijas eso que proteges aún no fue tocado por la desgracia.

El animal que nos ayuda a gestionar estas polaridades emocionales es el Oso. Imita sus movimientos para poder gestionar las emociones que vibran igual. Cuando el oso confía abre sus brazos y flexiona sus piernas, camina como si fuera a abrazar el mundo, así que ya puedes abrir bien los brazos, mantener la mirada puesta en el horizonte y soltar la tensión de los hombros. El oso camina como si le fuera la vida en cada paso, sin prisa pero con una determinación aplastante, no vacila cuando ya decidió moverse, lo hace lento y seguro. Los sentimientos asociados a esta vibración de confianza son la seguridad, la tranquilidad, el sosiego, la pausa y aquellos que tú decidas. Te invito a hacer el oso y revisar qué sientes. Las expresiones que sueles decir cuando te sientes seguro son parecidas a «tengo los pies en la tierra», «piso fuerte», «estoy seguro», «sé que va a salir bien», eso es energía oso en confianza, vibrando en la frecuencia de la tierra. El exceso de confianza nos hace aislarnos del entorno. Esto lo trabajamos en los equipos en empresas, cuando sólo confías en ti sueles hacer lo que no te corresponde y te cargas de responsabilidades, puedes pensar que ellos no saben hacerlo como tú quieres y eso puede provocar que te quedes solo. En ese momento estás bordeando una de las dos polaridades y necesitas ir hacia el centro, deja que aparezca un poco de preocupación, delega el trabajo en alguien y reparte confianza, solidariza la preocupación. La preocupación nos lleva a

protegernos de la amenaza, es un poco más leve que el miedo y conecta con una de las emociones que más me he encontrado en los adolescentes: la pereza. Es una falta de motivación que puede estar despertada por una visión del mundo como si fuera una amenaza. Más o menos es parecido al momento en el que el oso hace acopio de alimentos y se mete en la cueva, viene la amenaza del invierno. Ese periodo de adolescencia está lleno de cambios, dudas y hormonalmente es desproporcionado, por eso prefieren tumbarse y esperar sin hacer. Necesitan una motivación para salir.

Los movimientos del oso

Protege tu cuerpo con la mano a la altura del corazón y el puño cerrado, los codos más abajo que los hombros. Deja un espacio amplio entre tu pecho y el puño, protege el lugar sagrado que es tu corazón, el otro brazo déjalo abajo semiflexionado con la mano abierta mirando a tierra y camina con determinación y fuerza, como un oso. Respira tomando aire por la nariz y soltando profundamente por la boca, sincroniza la respiración con el movimiento. Cambia los brazos sincronizados con el movimiento de las piernas en cada paso. Cierra los ojos y siente, deja que las sensaciones aparezcan y comprueba cuáles son. Como has visto en el capítulo dedicado a la mente, las percepciones son entendibles cuando puedo nombrarlas. Crea tu propio diccionario de sensaciones. En esta frecuencia irán desde la confianza hasta la protección.

Como le pasa a la tierra necesitamos un eje bien formado y erguido para que nos conecte. Un cuerpo bien enraizado y sujeto a tierra proyecta seguridad, te recomiendo flexionar mucho las piernas, que notes que acogen el peso del cuerpo, para ello bascula un poco la cadera o pelvis hacia delante, levemente, dejando la espalda erguida. Si quieres puedes imitar a un elefante, rinoceronte, búfalo…

Si quieres sentir confianza hazte grande como un oso, si quieres protegerte camina con seguridad y sitúa tus antebrazos delante de tu corazón, si quieres gestionar la amenaza métete en la cueva y aprovecha para conocerte mientras buscas un motivo para salir.

2. **El metal: el peso condiciona la libertad, el frío encoge el alma y refresca los pensamientos**

Te pido que te desvincules de la sensación de paso del tiempo que tenemos los humanos, la naturaleza tiene ritmos para conseguir materializar los tesoros que van más allá de la vida de un humano. Hay metales preciosos y metales pesados, lo decide la conciencia de

los humanos por que todo tiene su razón y sus movimientos relacionados. Para que exista algo lo mismo tiene que destruirse algo. Es importante que hagas el bien, que ames, que seas benévolo y crees espacios protegidos llenos de confianza, esos son los valores que queremos en mindfulness.

La tierra está formada de sustratos, minerales, residuos, fósiles que se compactan, con el paso del tiempo generan metal. Podemos decir que la tierra genera metal. El metal es una frecuencia muy valiosa que guarda los secretos de una polaridad emocional que es fascinante, la relación entre la tristeza y la libertad.

¿Me acompañas a este viaje por el metal con la mente preparada en actitud de explorador de mindfulness?

La tristeza nos ata a lo que perdimos, nos pesa, nos hace reflexionar. La mayor pérdida es nuestro valor personal. Funciona como si tuviéramos un pedazo enorme de metal en los pulmones, nos impide respirar con fluidez, nos falta el aire. Los brazos se orientan hacia la tierra, la mirada se pierde. La tristeza y su gama de sentimientos hacen que la energía se debilite y se detenga, consume los recursos propios porque tenemos la tendencia a alimentarnos menos, aparece la desgana. Necesitamos soltar ese peso, necesitamos reflexionar y aprovechar que el cuerpo tiende a ir hacia abajo para coger fuerza de la tierra. El animal que está asociado a esta frecuencia y que tiene, en sus movimientos, la clave de la gestión de esta energia, es la grulla. Es un ave curiosa capaz de encogerse y parecer poca cosa para después extender su cuerpo y mostrar su magnífica presencia, tienen un vuelo espectacular que mezcla libertad con poder. Parecen flamencos en blanco y negro o grises.

¿De qué se olvida la grulla cuando camina durante un día seguido?

Cierra los ojos y dedica unos segundos a responder esta pregunta. Así lo hacen las personas que vienen a los talleres para conocer cómo pueden mover el cuerpo y respirar para gestionar la tristeza y conseguir sensación de libertad.

Cuando la grulla está hambrienta suele caminar buscando alimento, persiste hasta arriesgar su vida y se olvida de algo. Así funciona la tristeza en nosotros, vibra igual, nos hace sentir que no valemos, que no somos dignos, que el mundo nos aplasta y nos pesa hasta el punto de evitar reconocer nuestro valor personal. Cuando aparece la tristeza lo hace lentamente y nos va dejando en tierra. Es

entonces cuando caminamos y terminamos parados.

La grulla se olvida de sus alas, se olvida de que puede volar y llegar al cielo, se olvida de que puede encontrar alimento donde le dé la gana. Del mismo modo sucede con la tristeza que nos pesa y nos desconecta de lo que nos gusta, de lo que hacemos bien.

Reconoce tu magnífico y sublime valor extendiendo tus alas que son tus habilidades y talentos. Si te apasiona dibujar, dibuja. No es suficiente con reconocer las alas, hay que moverlas y hacer lo que te hace sentir libre, evitando hacer daño a nadie ni provocar dolor.

La tristeza te hace viajar al pasado para que construyas el presente que quieres

Los movimientos de la grulla están diseñados para extender los brazos y abrirlos como si fueran alas, de esta forma se abre el pecho. Ese es un buen momento para respirar profundamente tomando aire por la nariz, bajas los brazos como si aletearas y sueltas el aire. Hazlo despacio y lleva los brazos por delante hasta cruzar los antebrazos a la altura del corazón. Después sube y baja, mueve las alas. Puedes encorvarte y bajar hasta la tierra, recuerda flexionar las piernas y bascular las caderas. Si te animas intenta subir una sola pierna y mantenla arriba, con la rodilla flexionada, todo lo que puedas, es una prueba para comprobar si estás presente y atento al cuerpo.

Extiende tus brazos, reconoce tus habilidades y haz algo que te guste

Hay otro potente mensaje que nos trae la grulla: «vive en presente». Lo que has perdido ya no está, lo que creías que te hacia sonreír y el motivo de tu felicidad eres tú. Tú sonríes, el placer lo activa tu cerebro, sonríes con alguien pero sonríes tú. Si ese alguien ya no está, hónralo, vive el duelo y sigue caminando hasta que puedas volar porque el verdadero valor está en ti. Aprovecha que la tristeza te hace reflexionar para viajar al pasado el tiempo justo, determínalo tú y reconoce lo que ya no puede estar de la misma forma que hoy. Usa la metodología de «Explora mindfulness» para hacer conscientes los aprendizajes y realizar las acciones que te hagan valorar lo que sí tienes, los amigos que están, las personas que te quieren y a ti mismo. Es todo un reto, ¿verdad?

El movimiento que imita la grulla es algo exigente si levantas la pierna y me gustaría que reconocieras lo qué piensas mientras lo haces y qué lenguaje interno se enciende en tu mente. Vigílalo, quiérelo,

modifícalo para que te sirva para soltar en lugar de pesar. La idea para trabajar en presente es que consigas pensar en el cuerpo, en el propio movimiento, en tus brazos y piernas.

Cuando sueltas peso te sientes libre

La polaridad de la libertad es el otro lado de la tristeza. Cuando consigas soltar tristeza soltarás también su peso, cuando consigas reconocer que puedes hacer poca cosa con lo que te limita y te atrevas a soltar, sentirás libertad, grandeza, amplitud. Cuando imites el movimiento de la apertura de alas de la grulla mírate al espejo y comprueba si te sientes así, la habitación se hará pequeña y entonces habrás soltado el peso de la tristeza. Puedes pensar en un cóndor, en un águila o en el animal que te despierte libertad. Es curioso, un alto porcentaje de personas con las que he trabajado esto piensan en un ave, un pájaro excelso.

Solemos soltar por el lagrimal, llorando, llorar limpia. También soltamos con la acción del intestino grueso, que en MTC está conectado a la energía de pulmón. Llorar puede aliviar, te pido que seas consciente de que la tristeza prolongada en el tiempo puede provocar un estado de ánimo dañino, la depresión, así que te invito a hacer algo antes. Mueve tus alas, vive en presente, reconoce tu valor y sigue.

3. **El agua: vive en continuo movimiento, adaptación, versatilidad y fluidez para vencer al miedo**

El metal cuando se expone a los eventos meteorológicos y a ciertas combinaciones de elementos, llega a oxidarse, cuando esto sucede suele soltar un líquido amarillento en muchos casos marrón, se puede considerar agua. No toda el agua es potable. El miedo es un mentiroso, leí una vez en internet. Hace que la mente se vaya a escenarios recreados que encienden el cuerpo como si hubieran existido. Esto significa que la actitud mindfulness de observar el momento presente, llevar la atención a la respiración y poner todo lo que eres en lo que sucede, puede ayudarte a gestionar esta emoción. El miedo nos bloquea de la misma forma que el agua se estanca y se pudre. Nos invita a enfrentarnos al estímulo que lo origina de la misma forma que el mar choca contra un acantilado, sin prisa, con persistencia, cogiendo perspectiva, son pensamientos que te pueden ayudar a gestionarlo. El océano no tiene prisa para moldear la roca, se convierte en ella, sabe que lo hará y pone su existencia al servicio de la existencia, por eso fluye. Una gota de agua de río se convierte en mar, mientras envuelve a las rocas y baña a las ramas que sobresalen

en las orillas. La frecuencia agua vibra en dos polaridades emocionales que interactúan y se forman juntas, el miedo y fluir. Por eso vamos a hablar de fluir el miedo más que de controlarlo o superarlo.

La energía se activa con el miedo y los mecanismos de defensa se preparan para actuar, esta energía suele acumularse en los riñones y en la zona lumbar y se escapa por abajo, la vejiga se contrae y el proceso de filtrado de líquidos se ve alterado, nos podemos «mear de miedo». Esto desde la teoría vinculada a la Medicina Tradicional China.

El miedo como activador de la supervivencia

Le debemos la vida y también la muerte, es común escuchar expresiones como «me muero de miedo». Es una forma inconsciente de expresar los efectos del miedo en ti y seguro que serán diversos en cada uno de vosotros, hazlos conscientes con actitud mindfulness. El miedo nos salva la vida, por eso es valioso y es bueno atenderlo, concretarlo y permitirlo para recoger sus mensajes, la naturaleza nos ayuda a esto a través del agua. El miedo puede quitarte vida y el agua nos entrega este precioso mensaje: «La vida es fluir». Prepárate para aceptar y transformar como una mariposa, para adaptarte y ser versátil como lo es el agua. El miedo nos avisa de que nuestra vida está en peligro y necesitamos movernos. Te invito a imitar las posiciones activas de la serpiente que contonea, seduce de forma silenciosa e hipnotiza, ella tiene los secretos para fluir el miedo porque se mueve como el agua, combinando tres fuerzas esenciales, la onda, la espiral y la torsión. Hazlo sin parar, cuando dudes sigue, inventa, mueve, baila, crea. Quédate en la sensación de ser serpiente y agua en lugar de pensar en los factores técnicos de las posiciones y movimientos.

La serpiente transforma su miedo en el tuyo con movimientos sinuosos, silenciosos y seductores

Puedes aprender a moverte como una serpiente que seduce al miedo, lo arropa, lo acoge, lo acepta, lo concreta y se transforma para fluirlo. Sube el brazo a la altura del pecho con la palma de la mano del mismo brazo mirando a la tierra, deja un espacio entre la mano y el pecho, ese es el lugar sagrado. Simula el movimiento del agua con ese brazo y deja que el resto del cuerpo se vaya contagiando al mismo tiempo que respiras, toma aire y suelta como te sea más cómodo. Ese es el movimiento de la serpiente. Sube y baja la intensidad, sube o baja la velocidad pero no pares, el miedo es fluido por el movimiento, baila, actúa, contonea.

La serpiente es una observadora, escucha sin tener orejas, ¡qué mensaje más valioso! Escuchar es más que oír, es estar presente, observar tus gestos, las miradas, más allá incluso de las palabras. El reto es escuchar al miedo, sentarle cerca, susurrarle palabras de confianza para contenerlo, como la tierra hace con el mar y después ser el mismo miedo para fluirlo. Concreta tu miedo y aprende lo que viene a decir de ti y detecta cuál es el recurso que te falta. Después si quieres ser responsable, haz algo, cambia algo. Si tienes miedo muévete como una serpiente.

4. **La frecuencia de la madera: se deforma con la aplicación de frío o calor indirecto, guarda los mensajes de la ira que hace lo mismo con nosotros**

El agua alimenta la madera, así la lluvia riega las plantas y los árboles. La madera guarda la intensa información que necesitamos para gestionar la Ira. Cuando aplicamos calor de forma indirecta la madera se expande, pierde su forma original. Si aplicamos frío se contrae. Los metales se comportan de una forma parecida, la madera es maleable y más sensible a estos efectos. Se comporta igual que la ira en nuestro cuerpo, nos deforma, saca una versión alterada de nosotros. Nuestro cerebro nos llena de adrenalina porque detectó que apareció un obstáculo en nuestro camino, el cuerpo se tensa, los músculos se preparan para retirar ese obstáculo. Tenemos la tendencia a destruir, a empujar y gritar. El origen también puede ser una injusticia o una invasión de nuestro espacio sagrado, que lo localizamos en la zona del corazón. El hígado se congestiona cuando nos enfadamos y envía calor que va aumentando hasta dejarnos la cabeza alterada.

Cuando te enfadas no puedes pensar con claridad.

El tigre cuando va, va

El tigre tiene los secretos de la ira que es una de las dos polaridades emocionales que vibran en esta frecuencia. Protagoniza la gestión del movimiento intenso, con una fuerza controlada casi con elegancia hasta que decide atacar, entonces no conoce amigos, su determinación es impactante. Pisa fuerte hacía delante y sube su cuerpo con sigilo para lanzar un movimiento muy rápido hacia delante, incluso a uno de los lados y después a otro. Puedes simularlo con los brazos y las manos. Pon las garras del tigre, dale fuerza a tus dedos como si fueras a arañar.

Abre y cierra los puños para soltar ira mientras tomas aire con la

nariz y sueltas aire por la boca con fuerza e intensidad. Si decides avanzar, avanza. Puedes quedarte entre los matojos eligiendo el momento de atacar, ahí la ira es tenue. Cuando se enciende no vas a poder trazar la estrategia. Necesitas soltar ira para tener acceso a la astucia. El tigre planifica la acción con valentía, es astuto.

Convierte la destrucción de la ira en la creación de la valentía

La valentía es la polaridad de la ira. La valentía crea, imagina, se atreve, te hace decidir, te impulsa hacia las oportunidades, te lleva a una acción que abre nuevas oportunidades, te hace abrir puertas y reconocerte como valioso. Viene precedida de una voluntad clara, cuando se queda en un pensamiento se diluye, necesita acción. La mayor valentía es reconocer tu propio valor personal y permitirte ser como quieres ser, sin dañar y respetando a las personas. La valentía en exceso se convierte en temeridad y esa es otra frecuencia, es fuego, la temeridad del mono.

La ira destruye y la valentía crea, vibran en la frecuencia madera, nos deforman, nos alteran, nos contraen o nos expanden. Me parece importante gestionar la ira cuando sucede, cuando aparece. Me parece esencial conocer que te habla de límites y de orgullo. Si alguien sobrepasa tu intimidad es importante reaccionar y podrás hacerlo con el menor impulso posible, si alguien abusa de tu intimidad durante mucho tiempo vas a necesitar un golpe de efecto contundente para cambiar la situación. «Un pequeño No evita una gran batalla».

5. **El fuego: limpia, reduce a cenizas, quema de forma espectacular**

La frecuencia del fuego está relacionada con la pasión y la alegría. La madera es lo que alimenta el fuego, de la misma forma echamos troncos a las hogueras para que crezcan, en esa proporción se extenderá la pasión por tu cuerpo. Mucha ira (elemento madera) encenderá mucha pasión (elemento fuego).

Necesito hacer una observación. La pasión es una emoción con una consideración fabulosa, es intensa y agita nuestro organismo. Recuperemos el concepto Hara que nos presentaba el psicólogo alemán Karlfried Graf Dürckheim y que también nos presenta el movimiento Zen japonés. Es el centro vital del hombre, en la filosofía China dedicada a la prevención de la enfermedad está situada en el Dantien inferior que es la zona situada un poco más abajo del ombligo. El centro representa la conexión con el origen, con la

esencia, con la naturaleza y el universo. Cuando prestamos la atención al centro conocemos si nuestro estado vital es proporcionado, sereno y tranquilo. También se considera el centro emocional. Si entrenamos y persistimos en sentir el centro podemos saber lo que nos falta para sentir armonía. La pasión es toda emoción que nos saca de esa armonía que vamos a llamar centro. La ira nos exalta, la alegría también, la tristeza nos lleva a momentos de desgana que se alejan del centro, el miedo nos bloquea. Todas estas vibraciones se unen en la frecuencia fuego cuando se representan en exceso.

La pasión quema: fuego en corazón, humo en cabeza

Vamos a centrar la pasión en el órgano del corazón, maestro en gratitud y emperador en aceptación. Necesitamos que haya calor en esa zona pero no que se encienda un enorme fuego. La pasión nos enciende, nos impulsa, nos lleva al drama y la exageración, funciona igual que el fuego, puede ser espectacular y también desproporcionado, puede llevarnos a sensaciones magníficas que durarán lo que el fuego y el medio determine, el fuego es encendido por uno o varios estímulos que pueden ser situaciones o vivencias que deseamos, queremos o necesitamos. Cuando el fuego se extiende perdemos parte del poder de controlarlo porque dependemos del medio en el que se extiende y puede provocar más destrozos de los que habíamos previsto. El deporte es uno de los mayores estímulos de pasión que conozco. La pasión puede ser una obsesión y cuando esto sucede no estamos habitando el centro ni saboreando el momento ni confiando en la vida. La obsesión por la victoria puede desvirtuar el proceso que conduce a ella que es donde suelen aparecer los aprendizajes más intensos.

Entramos en una curiosa relación entre frecuencias de elementos y vibraciones, como dije están en continua interacción, la pasión lo pone de manifiesto. Esto significa que la ira que vibra en frecuencia madera puede a su vez ser un fuego que devaste el corazón y te saque del centro. Si nos fijamos en la interacción de estos elementos, la madera alimenta el fuego, en la correspondencia emocional que te propongo la ira alimenta la pasión y lo hará en función de la proporción en la que se muestre. Una pequeña rama encendida puede suponer el final de un bosque, una pequeña rama encendida en medio del agua es una anécdota, una pequeña rama encendida en un patio de hierro es un fuego que está destinado a apagarse. Del mismo modo un pequeño enfado gestionado a tiempo será una anécdota, actúa con responsabilidad, gestiona los enfados en su tiempo y con la persona adecuada, la que te origina el enfado y evitarás los grandes incendios en tu vida.

El ciervo gestiona el entorno y lo reconoce antes de que aparezca el depredador

El movimiento del ciervo nos ayuda a gestionar la pasión además de aliviar el fuego en el corazón según los practicantes de Chi Kung que es una especie de gimnasia de origen Chino que coordina movimientos del cuerpo con la respiración. El ciervo mientras pasta y se alimenta tiene una especie de radar encendido que le va dando información del entorno, es entonces cuando está evaluando de alguna forma la situación geográfica y los estímulos que pueden afectarle, lo hace de forma instintiva y por pura supervivencia. Lo hace cuando está sereno, mueve sus orejas como si fueran un auténtico localizador de GPS y sucede en el mejor momento del día. De alguna forma sabe que es en el ahora cuando puede determinar y ver con claridad. Aquí tenemos un fantástico mensaje para evitar fuegos o para ser conscientes, como humanos con mente racional que somos, que si aparece la pasión y el fuego sube, entonces no vamos a poder pensar ni decidir en las mejores condiciones posibles para determinar la mejor opción posible. El mensaje del ciervo tiene que ver con ser consciente de lo que tienes alrededor, vívelo, conócelo, indaga las posibilidades y las estrategias si quieres pero hazlo cuando todo está tranquilo, es en ese momento cuando puedes reconocer la mejor salida, la mejor alternativa, la opción más válida para salir y para estar. Si aparece el depredador en la escena no vas a poder hacerlo, será difícil mantener la claridad y tranquilidad porque tu cerebro te va a llevar a correr, huir, saltar y tomar el primer camino que encuentres. La gestión de la pasión para evitar decisiones dramáticas es un reto para los equipos de trabajo que están acostumbrados a la precisión y a la exigencia de la consecución de resultados válidos e inmediatos. Puedes prever los sucesos y lo harás mentalmente, es otra posibilidad que abrirá las puertas de la decepción y retrasará el fuego. Recuerda que la decepción es un problema de gestión de expectativas, como de costumbre encontrar el punto medio es la virtud. Gestiona el entorno desde el presente, intenta evitar pensar lo que aún no ha sucedido y permanece preparado y atento para gestionar lo que suceda cuando ocurra. Si después de esto decides dejarte llevar por la pasión entonces haz el mono y disfruta.

La alegría son las chispas del fuego, contagian ilusión y entusiasmo

El fuego quema, destruye, limpia y reduce a cenizas. Las chispas contagian y pueden producir más fuego si caen en un material combustible. Las chispas funcionan como la alegría, vibran de la misma forma, saltan, contactan, contagian, conectan, dibujan

movimientos aparentemente libres en el aire, son más precisas de lo que parecen. Este movimiento de la naturaleza lo representa el mono.

Si quieres conectar con la alegría debes de dejar que tu niño tome el mando, juega, salta, ríe sin control, haz cosquillas, provoca, haz travesuras, invita a jugar a los demás, haz el humor. Para conectar con la alegría tienes que soltar el cuerpo, abrir los brazos y balancearlos de un lado a otro, mover la cabeza, botar y saltar, aplaudir. Recuerda que la alegría en exceso se convierte en temeridad.

El mono juega sin medida, salta sin medida, baila con precisión soltando su cuerpo

Imitar los movimientos del mono te va a servir para soltar el cuerpo y también alguna tensión, permite que nazca la sonrisa, flexiona mucho las piernas, casi hasta que los glúteos toquen el suelo y desde ahí salta todo lo que puedas, mueve los brazos y lleva tus manos a la cara como si te taparas las orejas y después te peinaras. Chilla como un mono, da vueltas. Cuando el mono quiere una pieza de fruta que tiene un niño en la mano, suele caminar hacia una posición diferente al objetivo pero merodea hasta que está a la suficiente distancia para en un solo segundo alargar la mano y quitar la pieza. Tiene más precisión de lo que parece porque se permite fallar, tropezar y caer, no piensa en caer. No mide la distancia entre él y la liana, simplemente salta. Si quieres sentir alegría deja de medir, de contar, de priorizar y elucubrar, haz más piensa menos.

«Hazlo o no lo hagas pero no lo intentes», eso además de ser una enseñanza de Yoda en *Star Wars*, es muy de energía mono.

Todo está conectado y los elementos interactúan constantemente entre ellos generando nuevos momentos de vida que están determinados por dos ciclos, uno de control y otro de generación.

El ciclo de alimento y contagio de las emociones

La tierra alimenta el metal del mismo modo que la preocupación nos entristece, la confianza genera libertad. El metal crea agua igual que la tristeza genera miedo y la libertad nos hace fluir con la vida. El agua alimenta la madera, regamos las plantas de forma parecida a cómo el miedo riega la ira y el fluir crea valentía, cuando fluyes te atreves a ser tú mismo. La madera alimenta el fuego así como la ira lo hace con la pasión y la valentía con la alegría. Cuando te has atrevido a hacer lo que te gusta después te alegras y dices frases parecidas a «me alegro de haber ido a verte después de la discusión que habíamos

tenido por teléfono». Finalmente el ciclo se cierra, el fuego genera cenizas que terminan compactándose y formando tierra. Así la pasión genera preocupación y la alegría enciende la confianza.

El ciclo de control de las emociones

Los elementos de la naturaleza se controlan unos a otros, la naturaleza lo lleva haciendo mucho antes de que nosotros apareciéramos. Las frecuencias interactúan limitando su contagio y cambiando su energía. La tierra controla al agua, si no fuera así todos seríamos peces, sus polaridades emocionales lo hacen de la misma manera: la confianza controla al miedo como un acantilado detiene al mar, cuanto más grande sea la confianza con mayor resistencia detendrá al miedo. La preocupación controla nuestra forma de fluir, cuando estamos preocupados no solemos tener flexibilidad ni empatía.

El agua apaga el fuego como el miedo lo hace con la alegría y el fluir con la pasión. Cuando te permites fluir la pasión deja de quemar y deja de sacarte de tus casillas.

El fuego funde el metal y nos regala un mensaje precioso para gestionar la tristeza. La alegría funde a la tristeza, busca algo o alguien que te haga sonreír, ese alguien puedes ser tú mismo como persona valiosa. La pasión funde la libertad. Cuando nos apasionamos acaloradamente perdemos la esencia y el centro, cambiamos la armonía por la exaltación y dejamos de ser nosotros mismos tal y como queremos ser.

El metal corta la madera. Tal y como el hacha corta al árbol así lo hace la tristeza con la valentía y la libertad con la ira. Cuando te sientes libres es posible que te enfades menos.

El ciclo se vuelve a cerrar con la madera controlando a la tierra. Si no hubiera árboles el planeta sería un desierto con la tierra extendiéndose por todas las partes. La ira limita la confianza y la valentía hace que te ocupes más y te preocupes menos.

Tienes todas las vibraciones disponibles, puedes gestionar y sentir todas y todas son honorables. Estas polaridades emocionales están fluctuando, interactuando en continuo movimiento se crean, se transforman entre ellas y se cambian. Cada una de ellas te sirve para algo, tú decides con tu mente si te gusta habitarlas y sentirlas o te desagrada, tú decides con tu corazón si quieres sentirlas para conectarte con el infinito universo.

Confianza
TIERRA
Preocupación

Alegría
FUEGO
Pasión

Libertad
METAL
Tristeza

Valentía
MADERA
ira

fluir
AGUA
Miedo



EL COLIBRÍ TE INVITA A PERSISTIR PARA QUE APAREZCA LA MARAVILLA

El colibrí es un ave que no debería volar según algunas leyes de la física, tiene las alas demasiado pequeñas y el cuerpo pesado, pero su insistencia y persistencia le hace conseguir llegar a vivir la sensación de volar que es algo maravilloso. Llega a vivir la maravilla con esfuerzo, tesón y trabajo.

Ejercicio para entrenar la consciencia y responsabilidad emocional

Haz una lista con los matices de sentimientos que sientes entre las emociones

Quiero que hagas un ejercicio para entrenar la consciencia y la responsabilidad emocional. Localiza, empieza y abre un cuaderno, prepárate para apuntar en él tus reacciones emocionales durante tres meses, luego si quieres continuar eres libre.

Igual que las emociones se contagian también se contaminan y por supuesto se controlan y se regulan entre ellas con sus interacciones. El ciclo natural es este que te describí. Voy a ponerte el ejemplo de la frecuencia de la tierra. Allí encontramos la polaridad confianza y preocupación, entre medias toda una serie de matices que determinas tú con tu mente, esos son los sentimientos que son los pensamientos y asociaciones mentales que quieren describir la emoción. En el caso de la frecuencia tierra a mí se me ocurren: confianza, sinceridad, transparencia, coherencia, serenidad, tranquilidad, sosiego, seguridad, fuerza, pereza, amenaza, protección y preocupación.

Quiero que revises con atención las emociones que has vivido en cada día, al final de la jornada te sientas tranquilamente en un lugar confortable y le pones nombre a sus matices y sentimientos. Después las clasificas por frecuencias teniendo en cuenta el ciclo de los elementos que te he presentado y anotas los matices que quieras en cada una de esas frecuencias, algo así:

Día 1 Domingo

TIERRA **Confianza**-Serenidad-**Preocupación**

METAL **Libertad**-Alivio-Nostalgia-Melancolía-**Tristeza**

AGUA **Fluir**-Flexibilidad-Versatilidad-Susto-Temor-**Miedo**

MADERA **Valentía**-Atrevimiento-Determinación-**Ira**

FUEGO **Alegría**-Ilusión-Entusiasmo-Decepción-**Pasión**

Esa clasificación es personal y te invito a que la realices y la hagas consciente. Puedes dibujarla, escribirla o enunciarla en el cuaderno que te sirva para consultar después. Estarás trabajando en autoconocimiento y en hacer consciente esa parte del iceberg que

desconoces. Habrá días llenos de matices emocionales y habrá otros que apenas notes cambios de sentimientos y afectos. Deja que las polaridades sean las que te he nombrado y están en negrita aquí y rellena los sentimientos que están en medio. Tendrás un mapa emocional que te va a servir para conocer qué tipo de ambientes generas y qué emociones tienes más disponibles, cuáles son más fáciles de describir y sentir. Cuando quieras lo revisas y miras a ver qué dice de ti y qué conclusiones sacas. Con el juego de los animales podrás regular estas emociones para sentir las que más te acercan al bienestar.



LA MARIPOSA QUIERE QUE CAMBIES LA EMOCIÓN MOVIENDO EL CUERPO

Ejercicio para regular emociones

Te invito a mover tu cuerpo imitando la energía de los animales. No soportes dolor mientras practicas y permanece atento, intenta escuchar al cuerpo y sentir más. Después si quieres puedes apuntar lo que has notado y seguir una evolución diaria para identificar los cambios y saber si han servido estos movimientos. Hazlo en el momento del día que prefieras y en el lugar que te sea confortable y estés tranquilo.

Antes de empezar piensa qué quieres trabajar con estos movimientos. Regular emociones es uno de los ejercicios que permiten serenar los ritmos y habitar el centro, sentir armonía. Elige los sentimientos que te hagan sentir bien o los que necesites para lo que

vayas a hacer, igual puedes necesitar alterar los ritmos o serenarlos, hay emociones para todo. En mindfulness nos gustan las emociones que nos permiten observar el mundo con claridad. Serenidad, confianza, sosiego, paz, confianza.

• Permanece de pie en la posición Zazen que hemos revisado en anteriores capítulos.

• Realiza la Meditación de los 4 espacios durante 5 minutos y reconoce qué quieres trabajar y qué emoción necesitas regular o cambiar.

• Usa el Juego de los animales y elije la energía que vas a mover para conectar con la emoción que necesites según este esquema:

Si quieres sentir confianza y protección

Muévete con la seguridad de un oso, pon todo lo que eres en cada paso sin prisa. Abre los brazos como si sujetaras una gran esfera y flexiona las piernas manteniendo la espalda erguida, deja la cadera lo más fija que puedas, camina con fuerza, toma aire por la nariz suelta por la boca.

Suelta peso y vuela si quieres gestionar la tristeza

Haz el movimiento de extensión de brazos que propone la grulla, abre el pecho y mueve arriba y abajo, cruza los brazos a la altura del pecho y vuelve a «aletear» despacio, controlando el movimiento. Siente que cada vez ocupas más espacio hasta que te sientas magnífic@. Como si la habitación se hiciera más pequeña.

Muévete como una serpiente para fluir el miedo

Contonea el cuerpo haciendo una gran «S», que todo el cuerpo esté en movimiento y permite que se mueva como si fueras agua, en espiral también. Observa si te resulta difícil porque vas a tener que soltar y flexibilizar como si estuvieras bailando. Inventa la postura y crea el siguiente movimiento sin pensar mucho. Mueve también el cuello sin tensión.

Extiende tus garras y deja marchar la ira, sé tigre

Extiende un brazo con el codo semiflexionado, el otro déjalo en el lado con la palma de la mano mirando a tierra. Pon las garras del tigre, después cierra y abre los puños y avanza la postura con agilidad y determinación. Suelta aire con fuerza por la boca.

Simplemente haz el mono sin pensar

Muévete como un mono para sonreír, sin más. La alegría se contagia como las chispas.

Capítulo 8 ¿Sabes que tienes cuerpo?



Somos cuerpo, mente, lenguaje, emociones, energía, intuición, todo está conectado hoy

"Explora mindfulness" es un conjunto de propuestas con información y ejercicios para entrenar, indagar y buscar la armonía y el bienestar. La mejor forma que se me ocurre de hacerlo es apreciando y atendiendo el momento presente y eso significa hacer un esfuerzo mental considerable para reducir y seleccionar los pensamientos hacia lo que vives en cada instante, una apuesta por conocerte y regular emociones para crear ambientes amables y creativos, aplicar consciencia corporal y desarrollar la intuición para saber que somos parte de un todo. Por este motivo estamos explorando la mente, las emociones, el cuerpo, la intuición y el corazón. Ahora llegamos a los ámbitos más desconocidos y de los que solemos ser menos conscientes: el cuerpo y la intuición.

Pretendo que esto sea una opinión que te pueda servir para entrenar tu forma de estar en el mundo y también que te pueda ayudar a estar mejor. Tú elijes qué hacer con todo esto y me gustaría que te sirviera para recoger ideas, para encontrar un motivo para mirar en tu interior y tomar el poder de tu vida.

Un cerebro para dominarlos a todos

Tenemos un cuerpo que está representado en el cerebro, son palabras de algunos profesionales del mundo de la ciencia y neurociencia. Dicho de otra forma, el cuerpo representa lo que sucede en el cerebro, nos envía señales que son activadas en un gran número de veces por la mente inconsciente y ya vimos que ésta es todo un campo inexplorado y desconocido. Por lo tanto tenemos movimientos inconscientes que ni siquiera sabemos que realizamos pero impactan, influyen y contagian algo a las personas con las que nos relacionamos. El cuerpo y, concretamente, la piel, es lo primero que tenemos para interactuar con el mundo, recibe señales térmicas y de muchos tipos. El cuerpo es importante y en muchos casos caminamos por la vida como si solo tuviéramos cabeza.

Antonio Damasio en su trabajo por comprender la maquinaria cognitiva y neural que hay detrás del razonamiento y de la toma de decisiones que generan sentimientos, demuestra que un sentimiento no es una cualidad mental escurridiza ligada a un objeto, sino más bien la percepción directa de un lenguaje específico: el del cuerpo.

En su libro *El error de Descartes* nos explica la teoría de los marcadores somáticos que integran las reacciones del cuerpo en todos los procesos racionales, son como un caso especial de sentimientos generados a partir de emociones secundarias que han sido conectados, mediante el aprendizaje, a resultados futuros predecibles de determinados supuestos. Esto es algo así como decir que el cuerpo está representado en el cerebro y crea modelos que proporcionan algo más que un mero soporte y un marco de referencia para los procesos de conexión celular que se activan en el mismo cerebro, proporciona la materia básica para las representaciones cerebrales. El cuerpo y el cerebro están relacionados, se necesitan y se ayudan. Para Damasio las emociones pertenecen al cuerpo y los sentimientos a la mente, el cerebro ordena y controla a todos. Un cerebro para dominarlos a todos.

La comunicación verbal y la corporal no pueden separarse

Me encanta Flora Davis, en su libro *La comunicación no verbal* nos explica que somos seres sociales que necesitamos comunicar y lo hacemos a varios niveles y de diferente forma. La parte visible de un mensaje es tan importante como la acústica, de igual forma la comunicación del cuerpo es algo más que un sistema de señales emocionales y no puede separarse de la verbal. El cuerpo, algunas veces comunica por sí mismo, por la forma en la que se mueve y por las posturas que adopta. El aspecto físico puede estar culturalmente programado y en algunas ocasiones nacemos con un físico que

moldeamos por tendencias y patrones de belleza a los que seguimos. El mensaje de los instintos y del cerebro aliado con la mente inconsciente es muy potente, lo es hasta el punto de hacernos mover de forma que no esperamos y determinar posturas que no nos damos cuenta. De esta forma el cuerpo habla por nosotros en muchas ocasiones y también transmite emociones y crea ambientes. En «Explora mindfulness» te proponemos dulcificar tus movimientos, acariciar el mundo con tus manos, sostenerlo con los brazos y hombros preparados pero evitando tensión. Necesitas aplicar la mayor consciencia corporal posible para poder cambiar los pequeños movimientos y entrenar posturas que creen un clima agradable, lleno de respeto y que contagie confianza. Para que ocurra vas a necesitar estar sereno, tranquilo y confiado porque si no se va a notar. Recuerda: más del 60% de tus movimientos son inconscientes y muchos de ellos residen en la cara, en las cejas, en la pupila o el iris. Cuando vayas a leer el lenguaje corporal de alguien es importante que tengas en cuenta que necesitas varias señales unidas que apunten a la misma dirección para determinar una opinión que se acerque a lo que piensa. Un simple cruce de brazos no tiene por qué indicar protección, puede ser que no sepa dónde meterlos. Ahora bien, si tensa los hombros, saca más los codos, aprieta el mentón, cierra las cejas hacia el centro, arruga la nariz y su tono de voz es fuerte y grave entonces si es un indicador de que la conversación le perturba, le inquieta y puede enfadarle.

La mejor forma de saber qué piensa alguien sigue siendo preguntárselo y escuchar, respetar y observar. Los prejuicios pueden tergiversar la información que recibimos de los demás.

Nervios y deseo de que ocurra algo

Cuando estás profundamente nervioso, tu cuerpo tiembla, parpadeas más, salivas más, mueves los labios, te tocas la cara y quieres evitar que se note porque tú mismo te das cuenta cuando ya llevas un rato así. Es posible que hagas temblar una de las piernas o incluso las dos cuando estén debajo de la mesa, el movimiento se parece a un espasmo y es descontrolado, quizás estés deseando que algo ocurra y estás impaciente. Tienes dudas, quieres que pase el tiempo rápido.

La sonrisa es la señal corporal de más largo alcance

Son palabras de Paul Ekman en su investigación sobre emociones y son también aplicables al cuerpo. La sonrisa nos indica que todo va bien, que lo que sucede nos despierta placer y nos gusta, cuanto más

amplia es más sensación de felicidad y bienestar y más serotonina produce nuestro cerebro. Tener una sonrisa siempre preparada nos alarga la vida. La sonrisa se nota en los ojos más que en la boca. Si los ojos sonríen de forma natural es que algo haces bien.

El enfado es la señal corporal de mejor interpretación

Cuando nos enfadamos se nota. Como hemos visto, la adrenalina es una hormona que nos hace llenarnos de impulso e intensidad, es un excitador y eso implica tensión corporal y es la hormona asociada a la ira. Recuerda que las hormonas transmiten información a los órganos del cuerpo a través de la sangre. Los músculos se activan y se tensan. El cuerpo reacciona de una forma clara, sobre todo en los puños y en la mandíbula, que se endurecen y se cierran. La sensación es de querer pegar o empujar, incluso gritar. Por esto la cara se estira, las cejas se arrugan hacia el centro de la cara, puede ser que una de ellas se levante mientras la otra va hacia abajo. Los ojos se estiran, apretamos los dientes, los brazos adoptan posturas cerradas como queriendo limitar o poner límites. Son señales muy claras y muy fáciles de interpretar, no hace falta mucha atención. Un golpe en la mesa, un grito, el tono grave, son muy claras. La decepción es más compleja de detectar, echas el cuello hacia atrás o hacia el lado, estiras los ojos y aprietas el labio inferior mientras arrugas las cejas, el tono cambia y el cuerpo se destensa por un momento para cerrarse después, es común cruzar los brazos echándote hacia atrás. Estoy seguro de que alguno de vosotros está ahora haciendo los gestos.

El lado oscuro del cuerpo guarda importantes mensajes

¿A que somos fascinantes? Y en este momento te puede aparecer el gesto corporal de la sorpresa, las cejas van hacia arriba, la boca tiene tendencia a abrirse y después sonreír si te gusta lo que escuchas, ves o lees. Los ojos se abren para no perderse nada porque el cerebro te avisa de que está sucediendo algo asombroso y un poco incomprensible para la mente, inesperado.

—¿Inesperado que quisiera conocer la verdad?

—Inesperado que corrieras a enfrentarte a él pues tu entrenamiento aún completo no estaba.

Es parte de un diálogo entre Yoda y Luke en *Star Wars*. Con el lenguaje corporal sucede algo parecido al enfrentamiento con el lado oscuro. Tu inconsciente es como tu sombra, la parte de ti que aún desconoces. Estás conociendo información y ejercicios prácticos para

saber cómo puedes hacer para conocer la parte del iceberg que está sumergida, a este libro lo llamo *Explora mindfulness* y está orientado a que consigas sentir bienestar mediante la práctica de la consciencia, la voluntad de cambiar y la responsabilidad, para finalizar persistiendo y repitiendo lo que te ayuda a sentir bien. Así te vas a conocer más. Conoce lo que despiertan en ti tus movimientos y los de los demás, también tus gestos y posturas, descubre lo que hay detrás de unos brazos cruzados o unas piernas tensas. Pon atención a lo que te pasa cuando tomas la taza de café con la mano contraria a la habitual.

¿Qué postura tienes cuando esperas de pie más de 15 minutos? ¿Qué hace tu cuerpo cuando sujetas el teléfono con la mano izquierda si eres diestro, cuando aplaudes con la mano izquierda yendo hacia la derecha? Presta atención a los movimientos que haces cuando caminas, haz más lentos los pasos, camina con la atención puesta en cada cambio de peso. Procura dominar tu cuerpo, ser el capitán de tu alma y el guionista de tus movimientos, acaricia el universo, siente el aire entre los dedos de las manos. Eso es mindfulness.

Mueve el cuerpo para conocerte y para sentir, después repite, insiste

Presta atención y practica el juego de los animales que te he sugerido y te darás cuenta que el cuerpo, la mente, la respiración y las emociones están continuamente interactuando y generan cientos de sensaciones que activan acciones. Entrena esos movimientos y podrás después realizar los «microgestos» que te conecten con las emociones para sentir las que necesitas para estar bien. Entrena el movimiento del oso con una respiración profunda, cuando estés en casa, cuando estés solo o con alguien que le apetezca compartir esto. Camina como un oso para hacerte grande y conectar con la confianza. Hazlo durante un mes todos los días a la misma hora. Apúntalo en ese cuaderno de bitácora que te acompaña.

Se trata de que sientas y seas honesto con lo que reconoces, si estás enfadado y no te gusta haz algo con el cuerpo para soltar esa intensidad, eso es responsabilidad. Persiste y lograrás integrar el movimiento con la sensación y así cambiarás la tendencia de forma definitiva. Se trata de que sientas profundamente la confianza no de que la escenifiques. Cuando escenificas se nota porque hay muchos movimientos inconscientes que te van a delatar. Cierto es que pocas personas prestan atención a los gestos, muchas lo llaman intuición, cuando puede ser su inconsciente enviando señales al consciente para que te separes de esa persona en ese momento.

Aquí solo quiero proponerte varias alternativas y acercarte varias formas de identificar y conocer lo que sucede en la mente, en el cuerpo y en las emociones. El trabajo potente e intenso es el que tú realices con esto y el que tú quieras hacer. Ahora tienes muchas pautas y datos para llevar a la acción.

Te invito a identificar lo que haces, cómo lo haces, lo que sientes y con qué te conecta, hazlo consciente, enjuiciando menos, criticando menos, asociando menos. Después revisa si quieres cambiarlo y cambiar tus movimientos corporales, si quieres trabajar en adquirir hábitos posturales saludables. Más adelante ponte a realizar esos nuevos movimientos y los que ya te van bien. Persiste para generar esos nuevos hábitos de bienestar. Realiza prácticas que trabajan la relación cuerpo y mente como Chi Kung, yoga, Pilates, consiguen generar una sensación agradable y relajante. Haz ejercicio físico como caminar, montañismo o running. Cualquier actividad deportiva cambia cuando se realiza en profundidad, con consciencia y plenitud, son más saludables.

Haz que el cuerpo disfrute de bienestar

El cuerpo necesita ser cuidado, necesita ser escuchado porque emite constantes señales en forma de movimientos, posturas y acciones. Por ejemplo cuando nos abrazamos generamos una hormona que se llama oxitocina y que genera el hipotálamo. Está asociada a la sensación de confianza y relaja nuestro cuerpo. Dar un buen abrazo sentido, entregado, honesto y querido es una gran acción para serenar nuestro organismo que responde con gratitud. Practica la apertura del cuerpo y el tacto, por supuesto las relaciones sexuales con responsabilidad y cuidado, respetando y si puede ser amando. Generan endorfinas, serotonina y esa combinación mágica que genera placer. Esos estados son bienvenidos para el cuerpo y alargan la vida.



LA MARIPOSA TE INVITA A MOVER TU CUERPO Y SENTIR LA BELLEZA

La mariposa es símbolo de belleza, de transformación y elegancia, nos señala el camino para volar con una fascinante mezcla de dulzura y maravilla. La uso para despertar el movimiento consciente del cuerpo y la elección de emociones sensibles que dibujen espacios elegantes y bellos. Ahora quiero que leas esta nueva propuesta para realizar un ejercicio asombroso:

Abraza con el alma para encender la confianza que serena el corazón

—Aprendiendo a abrazar al estilo mindfulness en 4 sencillos pasos—

Abre tu mente para confiar y elige: Elige una persona a la que admires, que te apetezca abrazar para sentir confianza, para reconfortar tu emoción y encontrar serenidad en el latido de su corazón. Elige a una persona en la que confíes. Alguien a quien amar o sencillamente alguien a quien mostrar un poco de ternura y cariño. Pide permiso a esa persona para ser abrazada, con un gesto de afirmación puede valer.

Abre los brazos y lleva tu corazón al suyo: Abre los brazos como si fueras un gran oso y camina despacio hacia la persona, mira a sus ojos, profundiza en ellos, su cuerpo te va a acoger y tu cuerpo se

prepara para entregarse con confianza. Lleva tu corazón, tu parte izquierda del cuerpo hacia su parte izquierda, ladea la cabeza hacia esa zona, une tu cuerpo al suyo.

Permanece hasta que escuches el latido y respiréis al mismo tiempo: Ahora llega el momento de sentir, esta es la parte clave. Escucha el latido del corazón. Nota como sube el cuerpo cuando tomáis aire e intenta sincronizar este movimiento, es precioso. Mantener el movimiento juntos, cuando lo repitáis varias veces dejáis que el cuerpo vaya soltando tensión, soltando intensidad, como si os desinflarais. Es importante evitar echar «el culito para atrás» y tampoco retirar la espalda, evita los golpes en la espalda. Deja que las manos rodeen la espalda con ternura, aposéntalas y nota su sensación térmica.

Agradece con el corazón y observa esos ojos encendidos con confianza: Es transcendental cuidar el final de igual forma que cuidaste el inicio, ¡qué bien terminarían las relaciones si hiciéramos esto más a menudo! Sepárate con serenidad, la respiración puede seguir acompasada, mira a los ojos con profundidad y muestra agradecimiento, muestra lo que sientas, puede que no necesites palabras.

No hace falta que vayas saludando así a todas las personas que te encuentres aunque sería maravilloso, elige a las personas que tú quieras. Te recomiendo vivir un abrazo así al día, como mínimo.

¿Abrazaste hoy al estilo «Explora mindfulness»?

Capítulo 9 El desarrollo de la intuición



La intuición es una gran desconocida

Intentar describir qué es me resulta algo fascinante, no sé exactamente si corresponde a un estado mental o todo lo contrario. Parece que navega entre la inconsciencia y el universo, siendo éste ilimitado, quizás sea un puente al infinito.

Algunos expertos psicólogos vinculados a la teoría del conocimiento asocian la intuición al conocimiento inmediato y espontáneo en el que no interviene el razonamiento ni la analítica, tampoco la deducción.

A mí me gusta ser exagerado con el misterio, hasta el punto de perder el centro, me encanta extender sensibilidad y bailar con la fantasía, me pone el alma a flor de piel, no lo quiero evitar. Así que prepárate para leer una opinión fantástica que te puede conmover, si así lo hace da la bienvenida a la sensación, regístrala, disfrútala como cuando ves una gran peli de ciencia ficción, saca tus propias conclusiones y elige la curiosidad al miedo. La curiosidad abre la ventana para observar y empezar a conocer más mundo, el miedo la cierra.

A la mente consciente no le gusta que el inconsciente tome el mando

Te voy a recordar algo: tú eres cerebro y mente interactuando al mismo tiempo, regulando sus funciones y generando emociones desde donde nos vinculamos con nosotros mismos y con el mundo. También eres el lenguaje interno que determina tus actos y las creencias que lo condicionan, eres la energía que vibra en tu cuerpo y también convives con la intuición que te avisa de los sucesos y las tendencias siempre que la quieras aceptar. Tu mente consciente quiere entender el mundo de una forma lógica y no suele gustarle el descontrol ni la incertidumbre, quizás si eres un rebelde creativo lo mismo te encanta.

El inconsciente toma el mando en varias ocasiones, principalmente cuando duermes y cuando meditas, cuando te permites dejar tu mente en un estado más sereno, lleno de atención. Ese momento lo aprovecha el inconsciente para pasar información desordenada y ciertamente incomprensible al consciente, quien saturado de desorden y sin sentidos lo elimina, bloqueando en algunos casos la memoria.

Mi creencia es que el inconsciente está conectado al universo y nos entrega información de cómo vibra, cómo se manifiesta y cuál es mi tendencia de comportamiento, me atrevo a decir que puede anticipar las posibles acciones. Incluso creo que actúa como las emociones, actúa como si fuera un sensor que se activa cuando hay un peligro o un cambio inminente. Así nos avisa con sueños, con imágenes o con sensaciones. Para interpretarlas debo de prestar atención, guardar silencio y mostrar la quietud que observa el movimiento interior.

Si estás atento a tu cuerpo, lo alineas con las emociones y sus vibraciones, lo vives como conectado a la mente y a los pensamientos que provocan sentimientos, si reconoces el poder del cerebro y potencias la fantástica acción del lenguaje positivo, estoy seguro de que estarás trabajando en generar una actitud mindfulness que te permitirá abrir las puertas del «Zentro» y ser coherente, vivirás en una preciosa armonía y estarás conectado a la intuición.

Conócete a ti mismo y te conectarás con el universo

La intuición es el movimiento del cosmos, con sus fuerzas descomunales para el humano. Nosotros somos una gota diminuta en un planeta que es un pequeño punto en una gigantesca galaxia que es un punto minúsculo en el universo. A veces pretendemos que esa gota diminuta que vive expuesta a las fuerzas de la naturaleza en un planeta pequeño de una galaxia minúscula, domine la eternidad y controle las estrellas. Desde luego si existe esa posibilidad deberíamos

de empezar por nuestro interior, por abrir la mente y configurarla para entender nuestra insignificancia, sin que se encienda en exceso el miedo, la mente consciente sería como una gota en la gota diminuta. Continúa por leer las estrellas y la influencia de la luna en las mareas, entiende las constelaciones y mira al cielo, observa los vientos y entiende los cambios de sensaciones térmicas que produce la tierra. Algunas culturas como la egipcia y antes los sumerios parece que lo hicieron, desde hace miles de años se interesaron por el universo y sus designios.

¿Quieres ser serpiente o salmón?

La intuición es como el agua del río, baja o sube, se gira y produce remolinos, a veces viene con una fuerza espectacular y otras aparece con calma. Para leer sus corrientes y movimientos tienes que prestar atención y en alguna ocasión nadar y mojarte. Estamos expuestos a estos movimientos que confundimos con el destino y de los cuales nos avisa nuestra mente inconsciente. Si crees que solo eres mente consciente y racional y que lo controlas todo y que solo existe lo que la ciencia certifica, creo que es el momento de dejar de leer o pasar a otro capítulo.

La serpiente guarda los secretos para fluir el miedo y también para bailar con la vida, se mueve como el agua y sus acciones son imparables, combina una imprevisible mezcla del movimiento de la onda con la espiral y la torsión, que son las acciones que también se representan en el resto de la naturaleza. Sé como el agua y fluirás.

La serpiente se dejaría llevar por la corriente poniendo su existencia al servicio de la existencia. Terminaría siendo el propio agua, entendiendo que cada momento empieza y termina. Si la corriente baja rápida e intensa se prepara para adaptarse, se enrolla y se encoje o se estira si el agua del río se lo permite. Cuando te dejas llevar reconoces que el final es imprevisible y vas leyendo sus efectos como si la vida fuera un proceso, un camino en el que van apareciendo los aprendizajes. Hay una fuerza mayor que es universal y guía las acciones aunque tu decisión es fluir, tu máximo poder sería saber qué hacer con lo que sucede. Es justo lo que te invito a probar cuando hablamos del punto de la responsabilidad en la metodología que te muestro. Decide qué hacer cuando la potente corriente del río te lleva hacia la orilla, tendrás un margen para nadar y evitar un desastre, sobre todo si estás atento. En otras ocasiones el accidente será irremediable y la enfermedad también. Ahí es cuando me gusta preguntarme: «¿Para qué ha venido esto a mi vida?»

Los salmones me enamoran, me declaro rebelde como ellos, aunque estén conectados por la necesidad y el instinto. Muchas especies de salmón realizan en lugares distintos del globo la misma acción, de forma instintiva, como si la intuición les guiara. Su primera etapa de la vida la pasan en aguas dulces, allí donde la corriente es difícil y el río se vuelve rocoso al estar cerca de las montañas. Algunos llegan al mar y la mayoría son de aguas frías. Deciden fertilizar y poner sus huevas en esas zonas, arriesgan su vida y si fallecen, serán pasto de nuevas especies y generaciones que crecerán. Continúan hacia lo más alto del río remontando fuertes corrientes, en algunos casos desafiando la fuerza de la naturaleza. Saltan más de veinte metros río arriba para lograr vencer la corriente del río, nadan contra esa corriente, desgastando fuerzas para poder llegar a perpetuar la especie y poner las huevas. Asumen el riesgo de morir desfallecidos de cansancio o devorados por un oso.

A veces ir en contra de la corriente es una solución, forzando y arriesgando, superando la adversidad y cambiando las previsiones, tenemos esa libertad, podemos pensar lo que queremos y hacer que nuestra atención se fije en la salida, en la oportunidad y en el sentimiento positivo de la vida.

David Cuesta tiene una presencia amable y una mirada llena de confianza. Al salir de uno de los talleres que llamábamos «seres de valía» me regaló esta frase que había escuchado en una película: «Al final todo sale bien y si no estás bien es que no es el final», la uso para los días en los que la corriente del río me voltea y parece que me voy a estampar contra la orilla.

Observa cómo baja el río

Cuando me levanto por la mañana dedico un tiempo, reservo un espacio, permanezco en silencio y observo cómo baja el río. La intuición es un poco eso, es ese río, el universo con su fuerza descomunal, la corriente es su forma de manifestarse. Puede que hoy sea un día con una vibración intensa, determinante y fuerte, puede que sea una combinación de astucia con ternura y sensibilidad. Para saberlo me sirvo de varias herramientas. Como el inconsciente aparece cuando el consciente baja su vibración, decido meditar, visualizar y respirar. El inconsciente está conectado al universo y así me da información que suele ser rara, desordenada y con muchas imágenes incomprensibles que aparecen en escenarios extraños. A parte de esto también creo en puentes como las cartas de meditación de Osho, el juego de los animales de poder o el oráculo de Siam. Son instrumentos para conectar con la intuición y saber en qué frecuencia empieza el

día y en cual se desarrolla. Evidentemente la mente racional se resiste pero he entrenado para que entienda que esto me viene bien, me reconforta y me ayuda a tener alternativas diferentes y nuevas visiones del mundo. Muchos coaches, entrenadores y motivadores, decimos que cuantas más formas de interpretar el mundo tengas más posibilidades de ser feliz acercas, vives así una vida más rica.

La intuición se manifiesta con movimientos espontáneos e inconscientes, suelen ser los pensamientos que aparecen sin que nos dé tiempo a razonar, como dice Malcolm Gladwell, cuando conocemos a alguien por vez primera o contactamos con alguna experiencia nueva, sabemos la verdad en apenas dos segundos. Creo que pensar lento y con calma es una de las claves de la actitud mindfulness, estar preparado para cualquier cosa es otra llave importante. La vida está llena de contrasentidos, polaridades que no son opuestas, simplemente conviven e interactúan para que sea posible la vida. La intuición cobra valor porque también hay pensamiento reflexivo y racional, no es razón o intuición, es razón e intuición.

El oráculo

Parto de la base que el mejor oráculo eres tú, que esto que te voy a exponer sería una herramienta más si quieres usar la intuición y conectarte a algo sublime y descomunal, ese algo son las fuerzas del universo, del cosmos. Han existidos varias civilizaciones que lo han estudiado y lo han explicado con teorías en las que usaban arquetipos para que fueran comprensibles al humano. Muchas de ellas nombraban a dioses y divinidades para describir los efectos de una energía que apenas era comprensible. El oráculo avisa de la tendencia que se cumplirá si mantienes tus acciones y formas de pensar, otras veces sencillamente te recuerda que hay una fuerza universal que es más grande que tú.

La Bhagavad Guita es un texto sagrado, está considerado como la esencia de la sabiduría espiritual en la India, mezcla escritos sobre teología y filosofía, también está clasificada como una ciencia del alma. En uno de sus de 700 versos describe la batalla de Kurukshetra. La divinidad Krishna conversa con el general Arjuna antes de la guerra en la que se va a enfrentar a parte de sus familiares, amigos y maestros. El general tiene dudas antes de empezar porque sabe que van a morir personas que le han llevado hasta donde está y se producen versos en los que Krishna le transmite algo así:

—¡No desfallezcas! Sobreponte a este mediocre desaliento y levántate noble guerrero, levanta como el fuego.

—¿Deberé disparar flechas contra el hermano de mi abuelo, el grande y venerable Bhishma?

—Hay fuerzas más poderosas que tú que también han confabulado y hecho posible que esto ocurra. Tú llevaste a todos estos hombres aquí y cambiaron sus vidas para seguirte, así que ahora, noble guerrero, ve y haz lo que el destino ha preparado para que suceda.

Leo este trozo y me dan ganas de ser salmón, es justo lo que le pasaba a Arjuna. El oráculo en forma de Krishna le recuerda que hay cosas imparables que terminan sucediendo, solo es un recuerdo, nosotros tenemos libre albedrío y capacidad de decisión propia. Lo que es muy posible es que cuando el río baja fuerte te costará más remontarlo. Elige el oráculo que más te sirva y con el que estés más identificado, elige no elegir si lo deseas.

Kir Fénix me presentó el oráculo de Siam en la acogedora tienda Los Siete Soles, ahora solo están por internet pero merece la pena localizarles para consultar, curiosear y mucho más.

Elena Gutiérrez me llevó hasta él como regalo de mi 41 cumpleaños, uno de los mejores regalos que me han hecho en mi vida, sin duda. Estaré eternamente agradecido porque es el método más asombroso que conozco para saber la materia prima de la que estamos hechos, puede ser una referencia superficial, una guía a la que acudir cuando dudo y me bloqueo. Es una forma de conectar con la intuición.

Solo os muestro la teoría de arquetipos y si queréis más información podéis contactar con Kir Fénix y Los Siete Soles, ellos son los expertos. Mira a ver qué te hace resonar esto y qué despierta en ti, seguro que la mente racional se resiste un poco. Esto no debe de ser una obsesión, solo una visión diferente del mundo, algo que se puede escapar a la lógica y eso define lo que pienso que es la intuición de alguna forma. Este ejemplo me parece claro para definir que la intuición se escapa de la razón y nos lleva a sensaciones de incertidumbre, a la mente consciente le gusta controlar y despierta todo tipo de resistencias para evitar que esto sea entendido. En cualquier caso puedes tomarlo como un juego si lo deseas.

El oráculo de Siam

Desde tiempos inmemoriales el oráculo ha ejercido de avisador de tendencias para guerreros y reyes, emperadores y grandes aventureros de la vida. Los egipcios y los mayas, por ejemplo, acostumbraban a

leer las estrellas y configuraron un sistema en el que relacionaban las posiciones del sol, la luna y la tierra con arquetipos y divinidades que representaban sus frecuencias energéticas y su influencia en los humanos. Estos datos los recogieron mediante un sistema de observación y meditación. Crearon una Tabla Esmeralda con 9 posiciones que determinaban 9 arquetipos. Eran las posibles frecuencias que resumen el comportamiento y detallan las formas de ser de los humanos.

TABLA ESMERALDA

1-Rebeldia 3-Astucia 5-Orden 7-Transcendencia 9-Exploración

2-Trabajo 4-Guerra 6-Amor 8-Justicia

Para saber la «materia prima energética» de la que estamos hechos necesitamos descifrar la combinación basada en la numerología de la fecha de nacimiento. Esto nos va a dar un número de la tabla por el día, el mes y el año. Deben de sumar un solo número de los nueve.

Si naciste el **23-6-2030** la suma esmeralda será: en el día un 5(2+3), en el mes un 6 y en el año un 5(2+0+3+0). Si naciste el **5-3-1978** la suma esmeralda sería un 5-3-7.

Por poner un ejemplo más completo, el año 1978 se desglosa así:

1978

1+**9**= 10, 1+0=1

1+**7**= 8

8+**8**=16, 1+6= 7

La combinación definitiva es: un 5 en el día significa que tu hacer y tus acciones vibran de forma prioritaria en orden y economía. Un 3 en el mes significa que tu forma de pensar vibra en astucia habitualmente. Un 7 en el año significa que quien haya nacido en él su espíritu vibra en transcendencia y victoria.

Todos los arquetipos son honorables, y todos nos sirven para vivir, están configurados con ciertas polaridades, así el amor lleva un toque de diablo y la astucia de bloqueo, el orden de desorden y la justicia de injusticia.

El día simboliza los actos y acciones que realizas, tiene que ver con tu cuerpo, tu físico y con lo que haces. La posición de la tierra en el momento que naces determina la vibración con la que más te identificas en tus acciones. Si naciste un 5 tendrás a tu disposición el orden, con un cuerpo tendente a economizar esfuerzos y priorizar acciones.

El mes simboliza la mente y la tendencia de esos pensamientos, el número corresponde a un arquetipo que será el prioritario en tus pensamientos. Solo tú sabes lo que piensas, los demás vemos lo que hace tu cuerpo. Por ejemplo, si naciste en julio tienes prioridad mental por la exageración, el drama y la transcendencia, tienes una mente privilegiada.

El año nos habla del espíritu, el espíritu es aquello que nos conecta al universo, sin mente ni cuerpo, más allá del alma, incluso puede ser el inconsciente. Si naciste en un año que suma 4 tu espíritu será el de un guerrero, aceptas el conflicto, estás preparado para luchar y confrontar.

Después intervienen más factores como la hora y el día de la semana pero eso lo voy a dejar para los amantes de los oráculos y de la intuición o para conversarlo en persona.

El día de la semana está vinculado al regente, que está asociado a un dios de la mitología egipcia. Sería algo así como la tendencia general de tu vida, lo que te va a acompañar de cerca en este camino.

Las combinaciones de estos arquetipos te dan una idea de cuál es la tendencia de la persona. Una persona nacida el 16-4-2014 tendrá la tendencia a conectar con la vida como un guerrero mental en victoria transcendente. Es posible que sea difícil discutir con él y te podrá ganar la mayoría de los enfrentamientos, sea un partido de pádel o una discusión acalorada en la cocina. Tendrá tendencia a la inquietud y posiblemente un cierto toque dramático, llevará el paso de una hormiga por su brazo hasta consecuencias metafísicas.

La intuición lleva razón

Mi amiga Ewa es una sensible y astuta emperatriz, una maestra de la energía. De ese tipo de energía que resulta misteriosamente incomprensible a la mente y atractiva al corazón. Ella sabe leer el movimiento de las almas, tiene una ventana abierta a la intuición y resulta espectacular conversar con ella, te toca en el núcleo de una creencia con cariño. Te conmueve con una mezcla de ternura traviesa, es el mejor camino para aprender. Te acompaña a conversar con tu sombra. Es para mí una referencia en temas relacionados con la intuición y el primer día que conversé con ella me costó entenderla y supuso un reto para mí. Hoy le debo parte de este libro y me anticipó que lo escribiría unos años antes de que fuera una posibilidad, me dio detalles que hoy se han consagrado. Me da igual que eso condicionara mis actos o que fuera una premonición, lo importante es que estoy agradecido y me sirve para llegar donde quiero y ser feliz durante el camino. De alguna forma u otra la intuición termina teniendo razón. O se cumple porque lo visualizas con anticipación, lo sueñas y sucede después, lo ves en tu mente y luego te pones a trabajar para que suceda.

Una de las frases que más te gustaban, Sonia, era esa de Coelho que decía algo así: «Cuando verdaderamente quieres algo, todo el universo conspira para que realices tu deseo».

El universo es la intuición. Te pone maravillosas personas en tu camino, te coloca obstáculos y te hace caer para que aprendas a

levantarte, incluso para que te hagas daño. Cada persona que llega a tu vida lo hace para algo. En mindfulness elegimos ser responsables y hacer todo lo que podemos para crecer de forma saludable, crear entornos amables llenos de confianza y cariño, nos preparamos para que suceda cualquier cosa y prestamos atención a cómo baja el río.

Capítulo 10 Es sencillo



Darse cuenta

Lo importante es darse cuenta de que todo esto es sencillo.

Querer

Atiende a tu voluntad para ser quien quieres ser fluyendo con la vida.

Tú determinas lo que sucede

Si quieres que sea fácil lo va a ser, si quieres que se complique lo va a ser. Cuando dudes, ama. Sopla la mecha de la culpa, tienes una vida y un solo momento para vivir, es este, ahora.

Persiste y llegarás donde quieres

Hay millones de caminos con millones de posibles atajos, todas las respuestas están en tu mente cuando está serena y preparada. Elige, actúa y sigue caminando, persiste y resguárdate del viento y de

las tormentas, abrígate con el frío, come cuando tengas hambre, duerme cuando tengas sueño y conecta con personas, aprende nuevos atajos, prueba, permanece atento, dile a las personas que quieres que son importantes para ti, hazlo en esta vida.

Mindfulness es algo sencillo. Vive el momento presente, en él está todo. Respira de forma consciente, mueve de forma consciente, come, duerme y vive así. Lo complejo es darse cuenta y parar un poco la mente, regular las emociones y adquirir la cultura de atender a lo que ahora mismo sucede sintiendo la sonrisa del corazón.

Capítulo 11 Haz que los momentos sean memorables



Este es el momento en el que sucede la vida

Has visto que conocerte es esencial para poder interactuar con el mundo como quieres, para sentir bienestar. Si conoces tus pensamientos los puedes cambiar hacia el sentimiento positivo, si conoces cómo te emocionas y cómo sientes podrás regular esos procesos, si conoces cómo se mueve tu cuerpo podrás cambiar las posturas y las acciones para generar los ambientes que quieres. Los ambientes y el clima emocional que vives son fruto de las palabras que elijes, las emociones que emites y los movimientos del cuerpo que tienes. Todo esto sucede en el momento presente, es ahora. La mente quiere avanzar, rellenar e inventar posibles escenarios pero lo que sientes lo sientes ahora, lo que ves, lo ves ahora. Cuando traes un recuerdo a tu mente lo traes en forma de una imagen que sucede ahora, conecta con una emoción y con varios sentimientos que están en presente, que se parecen a la que tuviste, solo se parece porque lo que sientes, lo sientes ahora y tienes un talento, puedes modificar los sentimientos y crear pensamientos positivos y nuevas visiones y alternativas de lo que sucede.

El hecho es hoy

Vives con algo más que hechos, vives con sensaciones, pensamientos, acciones y palabras que definen esos hechos y te los

cuentas tal y como eres. Sí, cuentas historias. Si lo vas a hacer te pido que uses el «superpoder» de hacer que sean nutritivas, que merezca la alegría ser contadas. Aquí se me nota la influencia positiva del fabuloso José Luis Hidalgo.

La vida es hoy, elige

¿Qué quieres ser? ¿Qué legado quieres dejar a las personas que quieres cuando tú ya no estés? ¿Cómo quieres que te recuerden? Ese recuerdo y ese precioso legado que vas a dejar empiezan por hacer algo hoy.

¡Empieza ya!

Hoy elijo abrazar a Irene y me voy a quedar en su preciosa carita que mezcla travesura con alegría y contagia entusiasmo. Vamos a cantar juntos, lo elegimos muchas noches, apartamos los móviles, dejamos los ordenadores en el suelo y nos abrazamos. Le pido que me explique el día con una canción, que me cuente la moraleja de lo que ha aprendido, quiero sentir su tono espontáneo y su fascinante forma de pedirme que me quede haciéndome miles de preguntas. Me encanta escuchar a mi hija y es un reto ponerle límites y educarla, ella también me enseña a mí. Le cuesta permanecer quieta, le cuesta asumir que hay cosas que quiere hacer y no están permitidas, le cuesta entender algunas normas y esos momentos son especiales, son una oportunidad para conocernos. Eso es lo que elijo.

Hoy elijo mirar profundamente a los ojos de Raúl, qué persona más justa y bondadosa, qué forma más maravillosa de estar presente sin aspavientos ni exageraciones. Está atento a lo que sucede y se divierte con una especial forma de acariciar el mundo con una sonrisa. Elijo entender su prodigio de pocas palabras precisas que llegan al corazón. Un «te quiero» suyo es un regalo intenso que dibuja en el momento justo, en el ambiente adecuado. Para entenderlo elijo apreciar los momentos en los que no lo expresa con palabras. Que cada frase sea un verso entrelazado con sensibilidad, diseñado para conmover.

Que uses la intensidad cuando quieras poner límites y al mismo tiempo guardes un espacio de protección. Que respires la mañana y suspires por las noches, despacio, suspira para encontrar en el fondo del corazón ese tesoro que te hace valioso. Suspira para que el grito sea silencioso y si quieres importunar haz el mono de forma memorable, que se acuerden del día que alguien les alegró la tarde. Contagia bondad, practica la generosidad, sé memorablemente

generoso, entrega tu vida en forma de espectáculo.

Como en *El circo de las mariposas*: cuanta mayor es la adversidad y más grande es el esfuerzo mayor es la gloria.

Como sugieren en *El Atlas de las nubes*: cada decisión que he tomado en mi vida, cada error que he cometido, cada caída y cada golpe, cada acto de entrega y cada respiración contenida me han llevado hasta ti, y lo he querido evitar y vuelvo para rendirte pleitesía, para rendirme y para decirte que ahora sí, te reconozco. Aunque me haya llevado media de esta vida, te reconozco.

Como en *Star Wars*: «No lucharé contra ti padre. Moriré de forma memorable y será porque he vivido de forma memorable cada segundo».

Elijo vivir saboreando los momentos, quiero hacer que sean memorables.

«El regalo más hermoso que puedes hacer a una persona es tu presencia»

Thich Nhat Hanh

Haz que los momentos sean memorables

El simple acto de beber agua puede ser memorable, una caricia, una mirada, una sonrisa, una mariposa posándose en una flor, las ramas de los árboles moviéndose con el viento y un cielo lleno de nubes con decenas de tonos blancos y grises, pueden ser memorables. Cuando algo es memorable la vida te colorea el cuerpo, tu corazón se anima, el alma se estremece.

Si quieres vivir la actitud mindfulness practica esto, haz que los momentos sean memorables, observa la sublime acción de la naturaleza y vuelve al centro para contemplar la vida, de vez en cuando.

Si te fijas, cada día está lleno de actos mágicos, despertar es un misterio, la mente es maravillosa y el cerebro un prodigio. Si te fijas, cada persona ofrece pequeños actos de generosidad en forma de muchos matices emocionales, en cada palabra entregamos trozos del mundo al otro, en cada gesto amable regalamos esperanza, solo necesitamos observarlo y hacerlo memorable. Ensalza la generosidad en lugar de la resistencia, eleva la bondad y honestidad en lugar del egoísmo, practica la benevolencia, escucha a quien tienes delante,

hazlo con todo y entrega tu corazón a quien amas. Aléjate, si quieres, de quienes te limitan y te reducen, de quienes te imposibilitan y te aniquilan pero antes de hacerlo haz todo lo posible para entender que lo mismo están viviendo en un infierno personal y no saben cómo reaccionar.

Cada respiración es memorable

¿Lo has visto así alguna vez? El acto de respirar es otro de esos misterios que suceden diariamente y a los que prestamos poca atención. Cuando lo hacemos la vida cambia. Respiramos de forma automática y sucede algo parecido a los pensamientos. Cuando aplicamos atención y lo hacemos consciente nos damos cuenta de que tenemos a nuestra disposición una herramienta poderosa para sentir la vida y oxigenar nuestro organismo. Los automatismos se alejan de la actitud mindfulness, algunos son necesarios y otros son dinámicas que nos llevan a producir estrés y aumentar la tensión. Te propongo vigilar lo que acostumbras a hacer y revisar los automatismos para crear acciones conscientes memorables. Convierte la ducha en un espectáculo, una conversación en una cena, en una comedia llena de risas, estudia con el cuerpo y el alma, lee con la mente además de con los ojos, repasa con atención porque tu presente te va en ello. Respira en cada acto y revisa cómo lo haces. Los ritmos del cuerpo pueden ser cambiados por la respiración. Si quieres serenarte respira profundo y continuado. Haz de la respiración algo memorable, algo que te salve la vida. Tú lo sabes hacer mejor que nadie.

Te invito a sentarte en un lugar cómodo, a prestar atención a tu cuerpo, colocarlo en una posición atenta y preparada. Cierra los ojos y conecta con la respiración. Toma aire como te sea más cómodo, por la nariz o por la boca. Nota la sensación de tus pulmones, llénalos completamente y deja que el aire se expanda en ellos, suelta ese aire como si dejaras salir la tensión de tu cuerpo. Cuenta las respiraciones, hasta el número que quieras, después de un rato solo céntrate en contarlas. Decide tú cuando terminas y levántate con serenidad, despacio.

Te recomiendo que agradezcas que respiras, es uno de los mayores catalizadores de serenidad que tenemos.

Respirar es un acto memorable. Hacerlo consciente es muy mindfulness.

Capítulo 12 El corazón recuerda lo que la mente olvida



Habita el Zentro

El centro es un concepto interesante y necesario en la cultura mindfulness. Necesitamos entrenar la forma de estar en el centro, que es mucho más que estar centrados en algo concreto. Es un lugar concreto y también un espacio sagrado, es un centro vital desde donde nacemos y donde se sitúa nuestro origen, donde tenemos las puertas abiertas a nuestra esencia.

Cuando estamos en el centro sentimos una armonía especial, es una sensación indescriptible. El equilibrio es exacto, el movimiento es el justo, la respiración es proporcionada, el cuerpo está preparado, atento, justo en el sitio perfecto. Estamos en una asombrosa quietud para observar el movimiento interior y lo dejamos estar.

Estar en el centro es la mejor sensación posible para observar el mundo, para contemplar la maravilla y respirar paz. Se llega de varias formas y es una referencia constante. Es intenso quedarse en el centro y sentir, a eso lo llamamos habitar el centro, que es algo más que pasar por el centro. Como decía mi abuela cuando un familiar venía a verla y apenas estaba hablando con ella 10 minutos y se iba: «esto ha sido la visita del médico». Pues habitar es más que visitar, más que estar un rato. Habitar es saborear lentamente el momento, es quedarse a contemplar. En el Zentro puedes sentir algo que te resultará difícil

de explicar, un vacío curioso, una paz única, un silencio sublime. Cuando habitas el Zentro conectas con el latido del corazón y te abres a sentir gratitud y aceptación, conectas con tu vientre y sientes una fuerza especial, la atención se centra, los sentidos se centran, la mirada se vuelve interior y los pies se meten en la tierra como si fueran raíces. Cuando habitas el centro encuentras en tu corazón todas las respuestas, porque te permites sentir.

Para llegar a sentir el Zentro primero tienes que domar al caballo salvaje que puede ser tu mente, susurra palabras de paz, juega a llevar la atención a tu cuerpo y usa la respiración como guía para que liberes tensiones en el cuello, la espalda, el rostro y los hombros.

Las puertas del Zentro son la serenidad y la confianza

Meditar, visualizar, cultivar la atención a un punto concreto del cuerpo, mantener esa atención de forma prolongada y respirar de forma consciente son formas de entrenar esa llegada al Zentro. Si estás nervioso te va a costar más, si estás alterado te va a suponer un esfuerzo mental y emocional que merece la alegría asumir, pero recuerda tenerlo en cuenta.

La confianza es una emoción, un sentimiento e incluso un juicio mental que vibra en frecuencia tierra. Te sostiene, acoge, da fuerzas, te hace sentir que puedes lograr un objetivo independientemente de las circunstancias. Al mismo tiempo y por la ley de las frecuencias energéticas y las polaridades también puede encender una alerta, te protege, se torna desconfianza y te preocupa.

Para mí está formada por tres pilares básicos que son la sinceridad, la coherencia y la propia confiabilidad, que es la sensación que transmites asociada al compromiso y al cumplimiento de tus promesas. Sin confianza es difícil encontrar el centro del laberinto que somos. Así que si te vas a sentar a meditar sin ella recuerda algo importante, es posible que te pierdas y te alteres.

La mente vigila la puerta sagrada que abre el corazón

Imagina que tu mente es una sala enorme, un espacio diáfano en el que hay ventanas desde las que se puede apreciar el horizonte, las nubes se mueven y las puedes ver. Aparecen muebles de repente, una mesa, sillas, varios cuadros, permite que se llene. Todos te dicen algo, mensajes, imágenes, símbolos. Esos son los pensamientos. Aparece una voz en off que te avisa de lo que ocurre fuera, ese es el lenguaje interno.

Imagina que te colocas justo en el medio de la sala y observas todo esto. Tú eres el que escucha esa voz, el que ve esos cuadros y contempla esos muebles. Estar en el medio es como habitar el Zentro, llegas ahí desde una posición relajada, confiada y serena. Si no tienes esa serenidad te descentrarás con cualquier movimiento, te pondrán nervioso los movimientos de los muebles, los pensamientos dando vueltas, incluso la voz en off que puede hacer de «killer».

Mindfulness se trata de observar la vida y respirar cada instante con intensidad. Se trata de estar preparado para salir del Zentro, para protegerme y para amar incondicionalmente, para mostrar determinación y también calma y quietud. Se trata de saber volver al centro más que de vivir atados a él. El Zentro no es una obligación, es un placer que habilita en ti todas las respuestas y desde él ves más posibilidades.

Antes de abrir las puertas del paraíso te vas a encontrar en el templo de las sensaciones, para llegar a él superarás el control de la mente consciente que es el portero, el vigilante más exigente que puedes encontrar.

Imagina que sigues en esa sala grande, estás respirando y observas, pareces centrado. La respiración llena de oxígeno la sala y difumina los pensamientos como si fuera una ligera brisa. Entonces de repente suena un estruendo y una piedra golpea una de las ventanas. Se rompe, entra un viento fresco que se lleva parte de los muebles y se va calmando poco a poco. Tú te levantas con determinación, intentas tapar el destrozo y miras por la ventana, incluso te conmueves con el viento.

Cuanto más entrenes estar sentado y seguir respirando en el medio de esa sala, mejor reaccionarás ante la ruptura de una ventana o un golpe en la pared. Esos acontecimientos los llegarás a vivir desde la intensidad y te sacarán del centro porque eres humano, pero volverás rápidamente a él. En «Explora mindfulness» te he acercado varias formas de entender y hacer consciente lo que configura tu ser. Varias pautas para conocer tu mente y tu cerebro, la forma en la que funcionan las emociones y los efectos de los sentimientos, movimientos del cuerpo para saber qué generas y cómo influyes en los demás. Cuando sepas todo eso y le apliques consciencia sabrás donde está el centro, que será el punto medio, el lugar donde encuentras armonía y paz.

Estamos entrenando para saber volver al centro ya que suponemos que habrá muchas circunstancias que te van a hacer que

salgas de él.

Zen en la cultura japonesa, en la India y China está asociado a la meditación.

La meditación es habitar la mente observando desde el corazón. Cuando pasamos la vida por el corazón comenzamos a permitir que las sensaciones tomen protagonismo, sentimos. Si lo hacemos usando la respiración consciente estamos adaptándonos a los ritmos de la vida que suceden en nosotros como si fueran un tambor sensible. Ese tambor son los latidos que nos recuerdan que estamos vivos.

El corazón recuerda lo que la mente olvida. Guarda los secretos de la sensibilidad y ésta conecta al mundo con la belleza, la virtud y la armonía. Necesitas prestar atención a las sensaciones, pausar y guardar silencio para resolver cualquier duda. Escucha a tu corazón y sabrás qué hacer, hazlo con suavidad, siguiendo los pasos que sugiero aquí.

Regálate un tiempo, resérvate un espacio confortable, crea un propósito concreto y permanece en quietud para observar en silencio el movimiento interior. Es bueno que el propósito sea claro y concreto, entendible, y formúlalo en una frase con sentimiento positivo. Por ejemplo: escuchar el latido de mi corazón.

El corazón es el templo de las sensaciones, el Zentro es la puerta al universo

El corazón es lo importante, es una guía llena de sensibilidad, la ternura y el cariño nacen allí. Necesita suavidad y está construido de benevolencia y generosidad. Entrega tu corazón a cada persona que quieras, muestra entusiasmo, permite que la gratitud se extienda, ilusiónate por cada acción y estarás habitando el corazón. Sin corazón no hay Zentro.

Controla el fuego en el corazón, el exceso de emocionalidad lo satura, permite que se encienda uno de vez en cuando y témplalo. La pasión nos hace sentir vivos y también nos saca del centro.

El corazón es un templo donde residen el coraje y la ternura, dos fuerzas de la naturaleza que nos entregan mensajes diferentes, vitales y necesarios. La intensidad fortificada y la dulzura aterciopelada se dan la mano, qué precioso mensaje. Conviven en el mismo espacio, es así de fabuloso.

¿Cómo sabes si es el corazón?

Lo sabes perfectamente, es tu mente quien bloquea la sensación para entenderla, razonarla y limitarla. Si te paras, si respiras, si saboreas, si escuchas, entonces sabrás conectar con él. En el templo de las sensaciones sucede la magia. Sabes que es el corazón cuando amas.

Cuando descuidamos el corazón nace la confusión. El corazón necesita actos extraordinarios y por eso te impulsa a vivirlos, necesita maravilla y por eso te levanta ante la magia de lo impredecible. Busca a las personas que le hacen sonreír, se queda con quien despierta en él un asombroso gesto de sorpresa, ama a quien consigue encender una ilusión con palabras. Le encanta que le hagan el humor, vibra con el baile de metáforas y envía señales al estómago en forma de mariposas.

No te vayas de esta vida sin sentir las mariposas en el estómago, por favor.

El apego es una cuerda que ata al corazón a otro tiempo y también vive allí, en el lugar sagrado del entusiasmo, el hogar de la confianza. Desde el balcón del corazón se ve la ciudad de la esperanza. Si sientes todas estas cosas o algunas de ellas, si reconoces esto, es que sabes qué es el corazón.

La mente cuida a su mejor huésped, la memoria. Esta se nutre de experiencias para aprender y repetir, para saber qué hacer con el mundo. Su capacidad es limitada y por eso necesita al corazón. El corazón recuerda lo que la mente olvida, te lo repito por si vas por la vida con la mente encendida y el corazón apagado, enciéndelo y perdona, actívalo y sé solidario, anímalo y vive en plenitud. Entrega tu corazón en cada acción y estarás viviendo la actitud mindfulness. Bienvenida a la experiencia, persona exploradora.

Capítulo 13 La sonrisa del corazón



EL COLIBRÍ QUIERE QUE PERSISTAS Y TE ESFUERCES EN SENTIR MÁS

Es un animal fascinante porque consigue volar desafiando a las leyes de la materia. En este libro es el símbolo que te invita a crear hábitos saludables amables. Ahora te presenta la meditación de la sonrisa del corazón.

Meditación de la sonrisa del corazón

—10 minutos—

Regálate un tiempo, aproximadamente 10 minutos. Ten claro en tu mente que vas a usar todo ese tiempo en realizar esta meditación, visualización o como tú quieras llamarlo.

Resérvate un espacio confortable donde estés a gusto y siéntate o permanece de pie si quieres. Si eliges estar de pie hazlo en la postura Zazen. No soportes dolor, evita realizar el ejercicio si estás mal o sientes algún síntoma de enfermedad.

• Cierra los ojos y lleva la atención a la respiración. Permite que fluya en ti y se manifieste de la forma que más te serene. Sé consciente del aire que tomas y suelta con profundidad. Nota cómo se llenan y se vacían los pulmones y ve acompasando el ritmo a lo que necesites. Es un sublime acto de vida.

• Lleva toda la atención que puedas a las plantas de los pies y ve

haciendo un recorrido mental por todo el cuerpo hasta la cabeza. Hazlo al ritmo que necesites para relajarte. Si notas alguna tensión céntrate en la zona y lleva la respiración allí. El aire diluye la tensión, oxigena los músculos y serena los órganos.

• Sitúa tu foco en la zona del pecho, poco a poco aparece la figura de tu corazón. Escucha su latido, siente el sonido de ese dulce tambor, sincroniza la respiración. Invita a tu mente a centrarse solo en su ritmo, da la bienvenida al templo de las sensaciones.

• Permite que se dibuje en tu mente ese corazón y respira profundamente, se mueve, está lleno de vida, de esperanza, de amor. Si no es así vuelve a centrarte en el latido y en la respiración y si lo deseas puedes terminar en este paso. Te invito a que agradezcas la experiencia y vuelvas a conectar con el cuerpo lentamente.

• Si continúas, deja que aparezca una sonrisa en la imagen del corazón. Siente esa sonrisa y permite que contagie a todo el cuerpo. Quédate en ese dulce y alegre sabor a ilusión, deja que la sonrisa se estire con tranquilidad, lo mismo te saca la lengua en forma de saludo gracioso.

• Céntrate en la gracia, en el gozo, en la dicha. Agradece este profundo momento de vida. El corazón te mantiene vivo y quiere vivir momentos extraordinarios y también sencillos.

• Saluda al corazón sonriente y vuelve a poner la atención en el cuerpo, sin prisa. Respira profundamente y agradece lo que encendió toda esta visualización. Haz de nuevo un escáner, esta vez desde la cabeza hasta la planta de los pies. Permite que la gratitud te conmueva.



Los grandes catalizadores de vida lo son también de emociones

La vida es emocionante, fascinante, retadora, ambigua. La vida zarandea, voltea, gira, conmueve, tumba y levanta, calma y activa. Recordamos el paso por la vida gracias a las emociones, a los sentimientos y a los afectos. Estoy seguro que el primer recuerdo nítido que tienes en la memoria es de un día emocionante en el que sucedió algo agitado, espectacular, tremendo, único, un evento fabuloso. Mis primeras palabras cuando mi tío me llevó a un grandioso estadio de fútbol para ver un partido en directo fueron: «¡Oh! es en color». En aquella época teníamos una tele en blanco y negro, la vida era más gris en la tele, quizás por eso salíamos más a la calle y jugábamos entre nosotros, tocándonos, zarandeándonos y abrazando, igual que lo hace la vida.

Permite que el mundo te sorprenda muchas veces. Jon Kabat-Zinn lo llama algo así como el entrenamiento de la mente de principiante. Permite que tu mente se vacíe para dejar que la sorpresa y la curiosidad sean protagonistas, es diferente a olvidar, es estar en presente.

Existen objetos por descubrir, hay momentos por explorar para tener fascinantes historias que contar. Tienes a tu alcance palabras para maravillar y conmover, películas que escenificar y metros para

correr. Pistas para bailar, chistes para sonreír, cuellos que besar, dulces que probar y perderte en sensaciones múltiples de placer responsable. Tienes aire para respirar y amigos que abrazar. Todo a tu alcance gracias a tu cuerpo que es más que un vehículo para caminar, a tu mente que reconoce lo que sucede y a tus emociones que son los sensores de la maravilla y también del desastre esplendoroso. Todo esto son catalizadores de vida. Objetos, personas y referencias que sirven para cambiar la emoción. Los mayores catalizadores de emociones son la música y la respiración. Úsalos con consciencia. Ponte una canción que te levante de la silla cuando la pereza te absorba. Yo uso «The Eye of the Tiger» para salir a la calle con determinación. Me pongo «Roller Coaster» de Bon Jovi para recordar que la vida no es un tío vivo, es una montaña rusa y allá voy, a por el siguiente momento memorable, a por la siguiente vuelta. Preparado para salir del Zentro y volver a entrar, cada vez con más facilidad porque casi todos los días medito, sí, soy humano.

La vida, el mundo, el universo eres tú.

Estar en presente es una sensación fruto de una combinación extraordinaria

Estar en cuerpo y alma es estar con todo lo que eres y reconoces, es animar el corazón y tener la mente abierta a cada instante, preparada para aprender algo nuevo y saborear lo que ya conoces. Estar en presente es una sensación maravillosa que combina varios elementos. La identificación es de los primeros que aparecen cuando quieres prestar atención al momento actual, al aquí y al ahora. Identificar es asociar ideas y símbolos, significados y conceptos a lo que percibo. Por ejemplo, viste el dibujo de una tortuga al principio de esta aventura y seguro que tu mente se disparó creando una especie de «efecto poskotash». Quiso identificar el símbolo y darle significado. Es posible que quisiera avanzar buscando una explicación que lo conectara todo. La impaciencia pudo entrar en acción y llenar tu cuerpo de una ligera sensación nerviosa. Cuando has encontrado un patrón o has escuchado lo que lees, desde esa escucha profunda que requiere la actitud mindfulness, es cuando has conectado los puntos, esto lo dijo Steve Jobs. Permite que las palabras hagan un efecto y las imágenes se aposenten, hay cosas que se unen en el futuro y cobran significado con descubrimientos que aún no han sido revelados, mientras tanto sigue viviendo en presente.

Para vivir la experiencia mindfulness y estar en presente necesitas identificar menos y ser más consciente. Ser consciente es, sencillamente, darme cuenta de lo que hay en mí, en los demás y en el

mundo. Es sentir más y encender el corazón para que recuerde.

Vuelve a pasar la vida por el corazón y suelta control y exigencia, suena duro, quizás sea un reto. Que los juicios se difuminen, que las críticas sean para construir y aprender, que el lenguaje interno sea un activista pacífico.

La tercera parte de la combinación extraordinaria es prestar y cultivar la atención, puesta al servicio del instante, del momento. Focaliza tu mente en algo concreto que esté sucediendo ahora mismo y deja que los juicios se difuminen, deja que la mente solo piense en lo que tienes delante o en tu respiración, o en el cuerpo.

Para vivir en presente necesitas regular las emociones que nos sacan de centro y ese es otro gran desafío. Aprender a ser consciente, identificar y cambiar las emociones para crear espacios amables, creativos y pacíficos donde las personas y tú mismo os podáis desarrollar de la forma que queréis. Conoce lo que piensas y estarás profundizando en esa parte desconocida del iceberg. Los pensamientos encienden sentimientos y se asocian con las emociones. Un estado de ánimo es una emoción que no has gestionado y se quedó a vivir contigo, algunos son pesados y limitantes y el trabajo para cambiarlos ya es más intenso y algunos, como la depresión, requiere de ayuda psicológica profesional.

Puedes regular emociones moviendo el cuerpo de forma diferente y para eso te acerqué el juego de los animales, puedes saltar y caminar con la determinación de un tigre, brincar, jugar como un mono, moverte despacio pero seguro como un oso, extender los brazos como una grulla. Cambia el cuerpo y cambiarás la emoción.

Vivir plenamente en presente me parece un poco exagerado. Sí, me atrevo a decirlo, y también te recuerdo que me gusta exagerar de forma apasionada. Me encanta el drama y me seduce la sensibilidad para después volver al Zentro. Es como estar hambriento y preferir llevar a pulso una caja de cinco kilos de patatas y sentir la sensación de libertad cuando la sueltas.

Si eliges vivir en una gran ciudad en pleno siglo XXI, es bueno que sepas esto: vivir completamente en presente y en atención plena puede ser una exageración, sobre todo con tantos estímulos electrónicos diferentes, tanta prisa y tanta montaña rusa de emociones. Si circulas a 50 km por hora en una autopista eres un peligro.

Gestiona y ten en cuenta los contextos geográficos, el clima y la situación geopolítica.

Trabaja la coherencia. Esa sensación de alinear lo que piensas con lo que sientes con lo que haces y dices, eso es acercarte a la armonía que es la madre del Zentro.

Somos conectores, el mensaje potente nos lo recuerdan nuestras neuronas. Practica las conexiones humanas saludables, son el secreto de la felicidad, lo decía Robert Waldinger en su estudio sobre los factores que determinan la buena vida y la felicidad. Martin Selligman añadió el esfuerzo y el trabajo. Sonríe, abraza, baila, canta, salta sin motivo, métete en los charcos, túmbate en el suelo con tu sobrino, escóndete debajo de la cama y saluda al fantasma. Cuando te enfades con tu pareja dile sonriendo «Qué guap@ estás cuando te enfadas». Siente la vida fluir por tus venas, brinda con una deliciosa empanada chilena, bebe con los brazos cruzados, come fruta y verdura. Haz todo esto con consciencia, como si después tuvieras que contarlo con detalle. Hazlo y estarás sintiendo la maravilla de estar presente.

Este mundo necesita un poco de maravilla

La mariposa simboliza la extraordinaria metamorfosis que nos recuerda que la belleza, como la felicidad, es un proceso en el que necesitamos confiar y creer. Nos enseña a volar de forma elegante y preciosa, mezclando dulzura con encanto, una creación delicada que puede alcanzar distancias espectaculares. Si dejo que el juicio me invada cometeré errores y desprestigiaré a quien reciba ese juicio, la mariposa puede llegar más lejos que muchos otros animales. Quiero que en este final la mariposa y el colibrí se den la mano, como si fueran eternos amantes. Los dos han superado adversidades y han vivido alejados de los corazones, se buscan, exploran las flores y se posan en las plantas, esquivan a quienes quieren denostarles y a quien quiere destrozar tanta belleza por pura envidia y por haber perdido la ilusión.

Quiero que la maravilla abrace a la magia y sigan juntos para siempre.

Que lo que une el corazón lo selle la mente en el momento presente.

Quiero que leas esto y te atrevas a sentir más y pensar un poco menos. Quiero que lo practiques cada día creando pequeños gestos amables que enciendan sonrisas y acaricien el alma de quien tienes

cerca. Usa las fantásticas metáforas porque llegan directamente al corazón. La ternura siempre vuelve a casa con regalos.

Deja que esta frase de Méndez en *El circo de las mariposas* te resuene en la mente y empieza a hacer algo para llenar este mundo de tu efecto extraordinario.

¡Este mundo necesita un poco de maravilla!

Los pequeños actos amables apagan el gran fuego del odio. Seamos como el colibrí

El colibrí es un ave que no debería volar con tanta agilidad y destreza. Desafía algunas leyes de la materia y la física. Le sucede algo parecido a las abejas. La superficie de sustentación de las alas es muy pequeña en comparación con la superficie del cuerpo, además, el perfil aerodinámico no llega a cumplir con lo requerido.

El colibrí te entrega un precioso mensaje. La voluntad y la actitud son determinantes para que puedas crear posibilidades y llegar donde quieres llegar. Supera las opiniones, vence a las adversidades y continúa trabajando. El esfuerzo y las ganas son factores determinantes para ser feliz y ser lo que quieres ser. El colibrí se empeña en volar y lo hace con dibujos rápidos, movimientos vertiginosos que sujetan su cuerpo.

Conocí una antigua leyenda de origen guaraní que me conmovió de tal forma que decidí empezar a actuar y generar amabilidad, extender la solidaridad en mi vida y desarrollar mis capacidades de escucha y empatía para acompañar a las personas a encontrar lo que quieren y cambiar sus vidas logrando bienestar, manteniendo la salud. Sirvo a las personas para que tengan la ocasión de ver y actuar con el mundo como una posibilidad infinita y confíen en la vida como la bella maravilla que es, desde la serenidad, el Zentro y la actitud mindfulness.

Quiero que una tarde de primavera parecida a la de hoy, mis nietos abran este libro y sonrían con el colibrí, que les conmueva la belleza de la mariposa y les anime a vivir en plenitud, admirando cada momento, haciendo que su vida sea memorable, ayudando a las personas a crear un mundo más pacífico, conectado con el amor. Tengo esa esperanza y la voy a cultivar ahora mismo, abrazando a Irene una vez más, será un abrazo sentido y poco pensado. Besando a Raúl con delicadeza y dulzura, porque están dormidos. Despierta, mariposa.

Que la fuerza del colibrí te acompañe

Hace mucho tiempo en un bosque muy lejano sucedió algo maravilloso que cambió la vida de los animales que vivían en él. Esta es la historia de un pequeño acto amable que sembró el paraíso con la extraordinaria semilla del cariño y el respeto, fue un acto responsable, fue suficiente.

En aquellas épocas de calor y vientos era fácil que un fuego se extendiera, igual que sucede con la pasión en el corazón y con la ira en los puños. Apareció un fuego en una de las zonas más secas del bosque y se extendió con rapidez. Las llamas se iban comiendo la maravilla, los árboles se retorcían y sus hojas parecían lanzar gritos silenciosos, desesperados en busca de alguna ayuda. Los animales empezaban a correr despavoridos, asustados.

De una de las orillas del río surgió un colibrí, con ese volar forzado pero eficaz, con el esfuerzo que lleva al éxito incorporado, se elevó como lo hace con tu alma la magia de un beso. Llevaba, en su alargado pero pequeño pico, apenas unas gotas de agua. Y acercó esas gotas al foco del incendio. Un jaguar lo observó, aunque estaba en plena huida decidió pararse para admirar semejante demostración de generosidad:

—¿Qué estás haciendo? —preguntó incrédulo el jaguar.

—Llevando agua al fuego para apagarlo —contestó el colibrí.

—¿De verdad crees que con dos gotas de agua vas a apagar este enorme incendio?

El colibrí continuaba, persistía, hacía uno y otro viaje, incansable, con determinación y con confianza, amaba ese bosque y sabía que si se quemaba supondría el final para él también, así que decidió entregar su corazón en cada gota de agua. Pasaban más animales y se quedaban atónitos, sorprendidos. Algunos le preguntaban y otros negaban con su cabeza y juzgaban al colibrí como si fuera necio y cabezota.

Uno de los elefantes, que marchaban en estampida lo vio y sonrío, se paró e intentó disuadirle con esa seguridad aplastante:

—Te vas a quemar esas preciosas alas, tienes un cuerpo demasiado pequeño y te cansarás.

—Voy a seguir, es lo último que me queda, si muere este bosque

muero yo. Prefiero terminar aquí mis días sabiendo que hice todo lo que podía por salvar el sueño.

—Está bien, te ayudo.

El elefante se acercó al río y cogió agua con su enorme trompa, y juntos fueron hacia el foco del incendio. Lo seguían haciendo una y otra vez.

Así contagiaron a los monos y estos a los rinocerontes y estos a los tigres y así encontraron la forma de apagar el fuego y salvar su hogar, el hábitat en el que vivían.

Gracias

Gracias madre por darme la vida, me enseñaste a ser generoso, a entregar el corazón a las personas. Eres el amor incondicional, ese que nos regalas, eres el mayor colibrí que me he encontrado.

Gracias Maite por inspirarme exploración, ganas de conocer el mundo, por recordar lo importante que es tocar tierra, por acompañarme en estos 20 años de aprendizaje juntos y por dar a luz a dos estrellas que son esperanza para mí.

Gracias Irene por inspirarme alegría cada día, en cada gesto amable, con esas maravillosas gotas de determinación, contigo todo es posible. Gracias por jugar, por el «HotelAraña», por «Roboto», por los cuentos y las canciones, enciendes una sonrisa en mi alma.

Gracias Raúl por tu sentido de la justicia mezclada con travesura, eres la persona más leal que conozco, me das fuerzas para seguir, me das vida. Gracias por esos abrazos especiales que encienden mi corazón justo en el momento que necesito.

Gracias amigos, sois muchas personas amables y muy diferentes. Habéis construido lo que soy, me habéis nutrido en los momentos de hambre, con la energía poderosa de los «guevos de codorniz», con la potencia de los cuarentones del Encinar, los *jedis* y los que practican fútbol de salón, los indecisos o no, con dinamita y chocolate. Gracias por abrazarme cuando pasaban los trenes, por las conversaciones en los coches, por acompañarme a cerrar restaurantes conversando sobre la soledad de Darth Vader. Gracias por las cosquillas, por los viajes viendo castillos, por tantas sonrisas acertando los resultados de los partidos y disfrutando de una buena ración de oreja. La *walking* es inmortal. Gracias por las miradas sinceras.

Gracias Rober, por regalarme el amor de mi vida, gracias por el memorable día en Glasgow viendo un sueño hacerse realidad.

Gracias Eva Robles por la radio y por entrenar sonrisas. Gracias amigos por hacer la grulla conmigo y después disfrutar de las bravas del Docamar, por saltar a mi lado y extender los brazos gritando «We will rock you». Gracias por cantar, por el topten y la canción del año, por aquel maratón que ganamos, gracias por abrazarme cuando tenía frio, sé que estáis ahí. Gracias por las perlas y por el Equipo CEL. Gracias Taoki Zenter.

Gracias por tanto. Sonia, eternamente amigos. Esto va por la

guerrera de la luz y el incansable motivador, por los jefes que manipularon y por la caja de emociones que se difuminó en el tiempo. Por los que se volvieron a levantar, por los que siguen cantando después de la derrota, por los que animan en días duros.

Gracias hermanos por enseñarme a jugar, por sencillamente estar, la fuerza es poderosa en nuestra familia. Gracias primos que sois hermanos.

Gracias José Sánchez por iniciarme en el camino del Chi Kung. Patricia por abrir mi corazón a una experiencia maravillosa, Reiki es amor. Lola, Mercedes, maestras.

Gracias Silvia y a todo el equipo de la Escuela Europea de Coaching, me enseñasteis a escuchar las palabras y acompañar personas.

Gracias Luis Castellanos por creer y crear, por impulsar el sentimiento positivo. Diana por ese orden fantástico, eres única regalando posibilidades, es un honor aprender a tu lado. Gracias José Luis por el humor del extranjero en la puerta, por enseñarme a saborear las palabras, sois memorables.

Raúl, Bleric, Pep y Mónica por aquel tango en Madrid.

Gracias al universo CIVSEM, me hacéis crecer, Eva alma de cielo, Miguel Ángel gracias por creer en mí, Álvaro abrazo y Norma sonrisa, Loli a corazón abierto. Gracias Samsara, fuisteis los primeros en creer. Gracias Rafael Ardura por conectarme con Isabel y hacer posible esto.

Gracias al gimnasio Zagros por ayudarme a empezar.

Gracias TiyTo por ser referente y por mostrarme el camino del coaching.

Gracias Jaume y Mercé y a las personas que me acompañaron a ser emocionalmente más responsable en Ecología Emocional. Nuria Molina, me enseñaste que la vida es un misterio a explorar. María Ancochea, me recordaste que la prisa engendra violencia.

Gracias Elena Gutiérrez por regalarme sensatez mezclada con fantasía en perfectas dosis equilibradas como tu forma de estar en el mundo, elegante.

Gracias a cada una de las personas que han vivido la experiencia de los talleres «Explora mindfulness», vosotras habéis hecho que esto

sea posible, gran parte de este libro es resultado de las experiencias que hemos vivido en el espacio protegido que hemos disfrutado.

Gracias Eugenia por enseñarme que con 80 años se puede ser niña y a Geni por creer y trabajar en vivir.

Gracias a las personas que han vivido los talleres de Emoenergía, danzando con la energía de los animales y moviendo el cuerpo para sentir más bienestar, respirando una sutil transformación. Gracias a los equipos de trabajo a los que he acompañado y a los colegios donde continúo acercando los beneficios de practicar la respiración consciente, el cultivo de la atención y las diferentes formas de identificar y regular emociones mediante el lenguaje positivo, el movimiento del cuerpo y el cambio de pensamientos para reducir estrés.

Gracias Isabel por regalarme confianza y por creer en este libro. Joaquín por dibujar sonrisas, Maika por revisar y cuidar. Gracias a la editorial Arcopress por hacerlo posible. Vamos a acompañar a muchas personas a conseguir bienestar.

Esto va por todas las noches contando estrellas, por el abrazo de un árbol y la caricia de una rosa, por la lluvia deslizándose por la frente, por las tardes mirando el horizonte dejando que el viento refresque la cara, porque el unicornio existe, por creer en lo inaudito, por los momentos memorables y por aprender a dejarme fascinar por un suspiro. Esto va por la mariposa que hizo real el sueño y me bajó una de esas estrellas, la más luminosa, encendida en cariño, brillando como su alma. Gracias por las sonrisas abiertas, por las ramas agitadas, por las nubes del cielo y la tierra húmeda, por los charcos que están preparados para ser saltados con juego y alegría. Esto va por el dolor de las caídas y el sufrimiento que es no encontrar el tesoro por mirar afuera, esto va por haber logrado mirar hacia dentro y sentir el entusiasmo, la ilusión que encendía la esperanza está allí, al lado del corazón y eso es sentir más y pensar menos. El mayor aprendizaje es vivir.

La vida es sota, unicornio y rey. Gracias Milagros.

Va por vosotros, abuelos, me cuidasteis y me enseñasteis el mundo.

Que la maravilla continúe, ama para que la magia suceda, la vida es hoy.

Alimenta el templo de las sensaciones que es tu corazón y te hará

sentir más y pensar menos.

En los pequeños detalles que siente tu corazón está el tesoro que es la vida.

Table of Contents